

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE CI FA CRESCERE

Cresciamo bene se mangiamo correttamente!

(Scuola dell'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di primo grado)

L'art. 25 della Dichiarazione Universale dei diritti umani riconosce ad ogni individuo il diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire la salute ed il benessere proprio e della sua famiglia "con particolare riguardo all'alimentazione, al vestiario, all'abitazione..." L'alimentazione si inserisce, pertanto, senza possibilità di equivoci, tra i presupposti ineludibili della vita di ogni persona, costituendo la condizione base di un diritto che, complessivamente, viene indicato come buona salute, o, meglio, come benessere dell'individuo; diritto che praticamente ogni nazione dichiara di voler assicurare ai propri cittadini.

Nella nostra carta Costituzionale esiste uno specifico diritto alla salute.

Esso è, infatti, espressamente garantito dall'art. 32, posto sotto il Titolo rapporti etico-sociali, e che al primo comma dichiara che **la Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo ed interesse della collettività, garantendo cure gratuite agli indigenti.**

Il diritto alla salute, dunque, è un bene protetto, oltre che da fonti internazionali, anche da norme interne del grado più elevato; può qualificarsi, perciò, oltre che come principio fondamentale anche come diritto umano.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Le attuali conoscenze scientifiche concordano sul fatto che esiste uno stretto legame tra una corretta alimentazione e uno stile di vita sano sia dal punto di vista fisico che mentale.

Oltre a richiamare il corretto rispetto delle norme igieniche legate al consumo degli alimenti, è importante sottolineare come per crescere bene sia necessario alimentarsi in modo adeguato, prestando attenzione ai nutrienti presenti nei singoli alimenti o pietanze e verificando che le entrate caloriche siano sempre proporzionate al dispendio energetico ricollegato allo stile di vita.

E' molto importante educare i bambini ad una corretta alimentazione. La famiglia e la scuola possono e devono svolgere un ruolo educativo anche in questo contesto. Le esigenze nutrizionali dei bambini vanno lette anche in relazione alla crescita e pertanto sono diverse da quelle dell'età adulta.

Il bambino che impara a nutrirsi in modo variato ed equilibrato saprà mantenere questa capacità anche da adulto, a tutto vantaggio del suo stato di salute.

Il mancato rispetto di queste poche e semplici norme di comportamento alimentare aumenta considerevolmente il rischio dell'insorgenza di patologie alimentari. Fra queste una delle più conosciute è l'obesità che contrasta con l'adozione di una dieta bilanciata nella quale ciascun alimento contribuisce con le proprie specificità a garantire un apporto

completo di nutrienti per la salute e con lo svolgimento giornaliero di attività fisica come andare in bicicletta a scuola o camminare per almeno mezz'ora al giorno.

Un'alimentazione basata sempre sullo stesso nutrimento può portare a disturbi e malattie. Infatti, escluso il latte materno per i primi sei mesi di vita, non esiste un alimento ideale e completo.

Nell'adolescenza le abitudini alimentari sono fortemente legate a quelle "comportamentali". In questo periodo la maggiore indipendenza dei ragazzi offre loro la possibilità di scelte alimentari autonome rispetto all'ambito domestico. Pertanto è necessario spiegare che una nutrizione veloce e alla moda, seppure gustosa ma ripetuta continuamente, aumenta notevolmente i rischi di un'alimentazione complessivamente squilibrata.

È ormai noto che lo stato di salute generale di un individuo è dato dall'integrazione di un buon livello di salute fisica e mentale. Infatti una carenza fisica ha anche come conseguenza un problema comportamentale e viceversa, con una compromissione dello stato di salute generale. Per questo motivo le malattie alimentari vengono indicate come "disturbi del comportamento alimentare (DCA)".

Questi disturbi possono compromettere seriamente sia la salute generale dell'uomo, sia la salute di alcuni suoi organi, provocando problemi cardiovascolari, gastrointestinali, endocrini, ematologici, scheletrici, ecc. Le cause di tali disturbi del comportamento alimentare (anoressia nervosa, bulimia, binge eating) sono multifattoriali e legate a fattori psicologici e biologici e portano chi ne è affetto a vivere con l'ossessione del cibo, del peso e dell'immagine corporea.

Nutrizione consapevole e sviluppo sostenibile *(Quinquennio della scuola secondaria)*

L'aforisma di Ippocrate " non chiediamoci i motivi delle nostre malattie se non conosciamo il cibo di cui ci nutriamo" induce ad una semplice riflessione.

I nostri problemi sono la diretta conseguenza di una divergenza tra il nostro attuale stile di vita e quello per cui ci siamo evoluti.

La globalizzazione e il nostro stile di vita frenetico hanno portato ad una crescita esponenziale di malattie del benessere, in cui il cibo qualitativamente scadente la fa da padrone.

Potrebbe non essere più sufficiente sapere cosa è meglio mangiare e perché fa bene, ma ancora più importante è imparare a diventare consapevoli delle scelte che facciamo e che si ripercuotono sulla nostra salute.

Noi non siamo solo quello che mangiamo ma anche un riflesso di quello che tutti i nostri sensi e il nostro corpo elaborano come diretta conseguenza di quello di cui ci nutriamo. Per avere uno stile di vita corretto dobbiamo riflettere sulla complessa relazione che il nostro corpo e la nostra mente hanno con l'ambiente in cui viviamo.

Il motivo è semplice, seguire uno stile di vita sano e consapevole è un dovere sociale e morale, non deve essere visto come un'azione individuale ma interconnessa con

ogni altro individuo nel mondo, perchè cambiando le nostre "cattive" abitudini aiutiamo noi stessi e, in senso globale, tutto il mondo a stare meglio.

In tal senso, lo sviluppo sostenibile va assunto come cultura mirata a costruire il cambiamento nella società, nel suo rapporto con l'ambiente, con l'uso delle risorse planetarie, con la fame nel mondo, con le diversità culturali, i diritti umani, con la pace e la solidarietà, e nella concezione stessa dell'economia.

La più nota definizione di Sviluppo Sostenibile è quella fornita dalla Commissione Mondiale per l'Ambiente e lo Sviluppo, presieduta da Gro Harlem Brundtland, nel 1987 (Commissione Brundtland):

«L'umanità ha la possibilità di rendere sostenibile lo sviluppo, cioè di far sì che esso soddisfi i bisogni dell'attuale generazione senza compromettere la capacità delle generazioni future di rispondere ai loro».

Lo Sviluppo Sostenibile è dunque uno sviluppo di cui possono beneficiare tutte le popolazioni del Pianeta, presenti e future, e in cui le tutele di natura sociale, quali la lotta alla povertà, il rispetto dei diritti umani, la tutela della salute, si integrano con le esigenze di conservazione delle risorse naturali, trovando reciproco sostegno.

Lo Sviluppo Sostenibile si basa su tre dimensioni - ambientale, economica e sociale proponendo una visione di società più armoniosa, rispettosa del prossimo e delle risorse del Pianeta.

Tutte le sfide della sostenibilità tra cui, in primo luogo, la questione dei cambiamenti climatici, non sono unicamente relative al settore ambientale, ma hanno pesanti ricadute anche sul sistema economico e sociale. Questi ultimi, infatti, dipendono strettamente sia dalla disponibilità ed equa distribuzione delle risorse naturali, sia dalla capacità degli ecosistemi di assorbire l'impatto delle attività umane sull'ambiente.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione
Ufficio III

Carissimi,

come è ormai noto, il 2015 sarà caratterizzato dall'evento di portata mondiale EXPO 2015, che avrà come tema sociale, economico e culturale quello dell'alimentazione, coinvolgendo e conferendo visibilità universale al Sistema Italia nel suo complesso. Affinché EXPO 2015 possa sviluppare pienamente le proprie missioni e potenzialità diviene necessità istituzionale coinvolgere in maniera capillare l'intero territorio nazionale, predisponendo e proponendo adeguati percorsi, iniziative e sollecitazioni inerenti al tema.

In tale contesto, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca condivide appieno il tema scelto per la quindicesima edizione del concorso **Il poliziotto un amico in più**, che quest'anno sposta il focus attentivo sul tema della corretta alimentazione, invitando gli studenti a riflettere sul diritto all'alimentazione e sull'importanza di una nutrizione sana e corretta per il pieno sviluppo fisico ed intellettuale, con riferimento anche ai principi di sostenibilità e crescita intelligente.

L'educazione alimentare ha come finalità ultima il generale miglioramento dello stato di benessere degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, un efficiente utilizzo delle risorse alimentari considerando che un'alimentazione sana non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e di relazione dell'individuo.

In particolare una corretta attività di educazione alimentare mira a :

- incentivare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute;
- promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare
- promuovere un concetto di qualità complessivo del cibo
- favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari

in poche parole si tratta di promuovere una vera e propria Cultura alimentare attraverso un approccio sistemico, attento non solo ai prodotti e ai soggetti ma anche e soprattutto alle relazioni che li legano tra loro.

Attraverso questo approccio proprio la scuola si configura come l'istituto sociale che prima di ogni altro può assolvere il compito di guidare il processo radicale di riappropriazione e di esplorazione emotiva e culturale del patrimonio alimentare del nostro Paese, nell'ottica di proporlo al resto del mondo come esempio indiscusso e indiscutibile di valore.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione

Ufficio III

Tanto premesso augurando a tutti voi un buon lavoro, al fine di favorire l'azione degli operatori delle Questure delle province coinvolte, la scrivente Direzione diffonderà la Circolare informativa presso tutti gli Uffici Scolastici Regionali di competenza .

CONCORSO PROGETTO "IL POLIZIOTTO UN AMICO IN PIÙ"
15ª Edizione 2014 - 2015

TEMA DEL CONCORSO:
"LA CORRETTA ALIMENTAZIONE CI FA CRESCERE!"

La Polizia di Stato, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e l'Unicef, nell'ambito del progetto di educazione alla legalità dal titolo "Il poliziotto un amico in più", indice - per l'anno scolastico 2014/2015 - un concorso rivolto agli alunni che frequentano la scuola dell'infanzia, la scuola primaria, la scuola secondaria di primo grado e il quinquennio della scuola secondaria di secondo grado.

Il concorso, tenderà a stimolare una riflessione sul diritto all'alimentazione, sull'importanza di una nutrizione sana e corretta per il pieno sviluppo fisico ed intellettuale, con riferimento anche ai principi di sostenibilità e di crescita intelligente.

In particolare, gli alunni della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado, dovranno sviluppare il sottotitolo "Cresciamo bene se mangiamo correttamente", mentre gli studenti della scuola secondaria di secondo grado (dal primo al quinto anno), svilupperanno il sottotitolo "Nutrizione consapevole e sviluppo sostenibile". (All.1)

Il concorso, che si inserirà in un percorso educativo - formativo che coinvolga insegnanti e famiglie, anche tramite le loro associazioni locali, interesserà nelle 3 categorie (opere letterarie, arti figurative - tecniche varie e tecniche multimediali e cine-telesive) le province di:

ANCONA, AOSTA, BENEVENTO, BERGAMO, BOLZANO, CALTANISSETTA, CATANZARO, CHIETI, CUNEO, ENNA, FOGGIA, FORLI'-CESENA, GROSSETO, ISERNIA, LATINA, LODI, MATERA, ORISTANO, PARMA, PAVIA, PISTOIA, PORDENONE, POTENZA, RIMINI, ROMA, SALERNO, SAVONA, SIENA, SIRACUSA, TARANTO, TERAMO, TERNI, TORINO, TREVISO, UDINE, VIBO VALENTIA, VICENZA.

I lavori prodotti, individuali o di gruppo, potranno quindi concorrere per una delle seguenti categorie:

Categoria opere letterarie

- Testi di giornalismo, saggistica, narrativa, pubblicità, poesia, etc. per un massimo di tre cartelle;

Alla categoria "Opere letterarie" sono ammessi a partecipare gli alunni della scuola primaria, della scuola secondaria di primo grado.

Categoria arti figurative e tecniche varie

- Manifesti, fotografie, disegni, collages e tecniche grafiche in genere di dimensioni massime di mt. 1,5x1,5,
- Plastici e progetti tridimensionali, lavori realizzati con tecniche miste di dimensioni massime di mt. 1x1.

Alla categoria "Arti figurative e tecniche varie" sono ammessi a partecipare gli alunni della scuola dell'infanzia, della scuola primaria, della scuola secondaria di primo grado.

Categoria tecniche multimediali e cine televisive

- Realizzazione di uno spot della durata massima di 90 secondi su supporto DVD;

Alla categoria "Tecniche multimediali e cine televisive" sono ammessi a partecipare gli studenti del quinquennio della scuola secondaria di secondo grado.

Scuola dell'infanzia

Per le scuole dell'infanzia, che concorreranno *esclusivamente* per la categoria "Arti figurative e tecniche varie", saranno ammesse opere realizzate con ogni strumento che consenta di sviluppare la creatività artistica dei piccoli alunni.

Saranno pertanto ammesse opere grafiche e pittoriche come ad esempio scarabocchi, disegni e dipinti con l'utilizzo di qualsivoglia strumento (matite colorate, gessetti, colori a dita, pennarelli etc.) collage ed espressioni del linguaggio manipolativo.

Selezione Vincitori a livello provinciale

I Questori (per le categorie opere letterarie, arti figurative - tecniche varie, tecniche multimediali e cine televisive), d'intesa con le competenti autorità scolastiche, riceveranno, nell'ambito delle rispettive province, le adesioni degli Istituti che intenderanno partecipare all'iniziativa.

A seguito di incontri tenuti nelle scuole interessate e condotti dai rappresentanti delle Questure, saranno realizzati i lavori che dovranno essere inviati o comunque posti a disposizione della Questura, Ufficio Relazioni con il Pubblico, **entro e non oltre il 27 febbraio 2015** e potranno essere utilizzati per l'eventuale organizzazione di mostre/esposizioni.

Un'apposita commissione, nominata e presieduta dal Questore di ciascuna provincia e composta da un rappresentante del mondo scolastico, da un rappresentante provinciale dell'Unicef e da un medico/psicologo, individuerà un lavoro per ciascuna categoria, rispettivamente per le scuole dell'infanzia, per le scuole primarie, per le scuole secondarie di 1° grado e per il quinquennio delle scuole secondarie di 2° grado tenendo conto, tra l'altro:

- ✓ dell'efficacia e pertinenza nella rappresentazione del tema;
- ✓ della creatività ed originalità di espressione;
- ✓ del superamento degli stereotipi;
- ✓ dell'impegno, della fantasia e delle qualità formali.

I lavori selezionati e risultati vincitori a livello provinciale (esclusivamente i primi classificati per ciascuna categoria), dovranno essere inviati, **entro e non oltre il 9 marzo 2015** al *Ministero dell'Interno, Segreteria del Dipartimento della Pubblica Sicurezza, Ufficio Relazioni Esterne e Cerimoniale - Settore Organizzazione Eventi (P.zza del Viminale, 7 - 00184 Roma)*.

Selezione Vincitori a livello nazionale

Una commissione centrale, presieduta dal Direttore dell'Ufficio Relazioni Esterne e Cerimoniale della Segreteria del Dipartimento della Pubblica Sicurezza e composta da rappresentanti del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, dell'Unicef e della Direzione Centrale di Sanità, da professionisti del settore della stampa e delle comunicazioni e da esperti delle arti grafiche e figurative, selezionerà i lavori ritenuti di maggior interesse a livello nazionale.

I lavori pervenuti per la partecipazione al concorso potranno essere richiesti dalle Questure per la restituzione agli Istituti Scolastici interessati.

Relativamente alla cerimonia di premiazione dei lavori che risulteranno vincitori a livello nazionale, sarà cura di questo Ufficio Relazioni Esterne e Cerimoniale comunicare tempestivamente alle Questure interessate la data, le modalità e i dettagli della suddetta cerimonia.