

# MENSE BIO

*più gusto meno spreco*



# LA CUCINA, IL MIGLIOR LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Cibo è anche e soprattutto convivialità, un ponte tra noi e gli altri, un'occasione per incontrarsi, socializzare, comunicare. Convivio, *cum vivere*, vivere insieme.

Coinvolgiamo i figli in cucina, facciamoli partecipare alla preparazione dei pasti, manipolare i cibi, apparecchiare la tavola, combinare i colori, scegliere le tovaglie e i piatti.

## Conta l'esempio!

Durante i pranzi e le cene in famiglia, i piccoli imparano dai grandi a fare "la giusta scelta" degli alimenti. Anche in campo alimentare l'educazione diventa efficace quando è "testimoniale". Mettete in pratica in prima persona ciò che vorreste insegnare ai vostri figli!

## Fate la spesa insieme

Preparate la lista della spesa insieme ai vostri figli prediligendo prodotti biologici, freschi e locali. Al momento dell'acquisto leggete insieme le etichette.

## I cibi adatti ai più piccoli

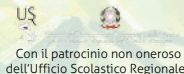
Nell'alimentazione dei bambini non fate mancare cereali integrali, carni magre, pesce, legumi e molta verdura. Acqua e latte dovrebbero sostituire le bibite zuccherate, mentre la frutta è ideale come dessert, spuntino o merenda.

## La merenda semplice: un gioco da ragazzi

Anche per la merenda coinvolgete i bambini nella preparazione, scegliete con loro ingredienti semplici e freschi in sostituzione delle merendine confezionate. Qualche esempio? Pane e olio, pane ricotta e miele, spiedini di frutta, bruschetta al pomodoro. I bambini saranno orgogliosi delle loro preparazioni.

## Andiamo nelle fattorie didattiche per conoscere il mondo rurale e l'origine degli alimenti

Il cibo non è qualcosa di anonimo che nasce nei supermercati. Organizzate delle uscite in fattoria per avvicinare i bambini al mondo rurale. Sarà utile per far loro comprendere i legami che intercorrono fra gli alimenti, l'agricoltura e l'ambiente. Capiranno che dietro agli alimenti c'è tanto lavoro e tanta passione. In questo modo sarà per loro più facile comprendere come il cibo arriva sulle nostre tavole.



Regione Emilia-Romagna  
[www.agricoltura.regione.emilia-romagna.it](http://www.agricoltura.regione.emilia-romagna.it)

ALIMOS Soc. Coop.  
[www.alimos.it](http://www.alimos.it)

Progetto finanziato nell'ambito di Fondo "Mense bio"  
Decreto Mipaaf 18 dicembre 2017 n. 14771

[f @mensebio](https://www.facebook.com/mensebio) [@mensebio](https://www.instagram.com/mensebio)