

Incontro scolastico “Per colorare la tavola di gusto e di salute: i colori dell’inverno”

La scuola dell'infanzia dell'Istituto Comprensivo “Luigi Capuana” ha recentemente ospitato una interessante lezione curata dalla prof. Marianna La Malfa, docente di scienze. All'iniziativa hanno partecipato gli alunni delle materne, elementari e medie. Presenti gli alunni della IV^D del Liceo Classico - Scientifico “Gen. A. Cascino - Vito Romano” di Piazza Armerina. La prof. La Malfa dice: “E' emersa la continuità tra i vari ordini di scuola, dall'infanzia alla scuola media di primo grado e di secondo grado. La relazione ha messo a fuoco, in particolare, le proprietà nutrizionali della frutta e della verdura di stagione soprattutto degli agrumi, che danno un contributo insostituibile di vitamine e sali minerali poiché potenziano le difese immunitarie. Utilizzare frutta di stagione colorata, con i cinque colori del benessere (bianco, verde, rosso, blu, giallo- arancio) è importante per la salute psico-fisica in ogni stadio della vita e soprattutto nell'età evolutiva”. Durante l'incontro la relatrice ha tra l'altro messo in luce l'esigenza di avviare le nuove generazioni ad una sana e corretta alimentazione: “Le papille gustative per svolgere le loro funzioni vanno stimolate. Una educazione in tal senso rappresenta una forma di prevenzione per eventuali malattie future”. La docente ha messo in evidenza il concetto fondamentale dell'alimentazione necessaria alla vita: “Come ammonisce un vecchio adagio, “non si vive per mangiare”, è indispensabile mangiare per vivere. Gli alimenti si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello, in materia di sentimenti e di pensieri. Per mantenere il corpo in buona salute bisogna, quindi, curare attentamente l'alimentazione”. La lezione sulla corretta alimentazione ha visto anche la presenza della vice preside Stefania Cincotta, dei docenti Ursula La Mattina, Mario Furnari, Lorella LaMalfa. Gli alunni hanno recitato delle poesie, filastrocche sui vari tipi di frutta, prevalentemente gli agrumi, con l'aiuto dei liceali che hanno realizzato cartelloni, quiz e giochi per loro. L'iniziativa è stata voluta dalla dirigente scolastica dell'Istituto Comprensivo “L. Capuana”, prof. Messina, e dalla dirigente del Liceo Classico – Scientifico, prof. Lidia Di Gangi. La manifestazione si è conclusa con la consumazione di spremute di arance, mandarini pompelmi e cedri. Marta Furnari

