

Spadafora: «Per i ragazzi la dieta più consigliabile è quella mediterranea»

A scuola di buon cibo

Incontro a cura dell'Asp per promuovere una corretta alimentazione

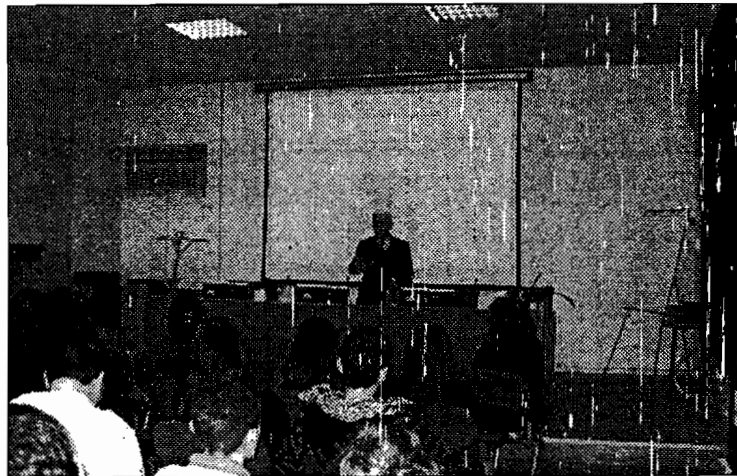
di GIULIA TASSONE

DAL BIG Mac alla soppressa la lezione di educazione alimentare di Carmine Spadafora non lascia ombra di dubbio: la dieta consigliabile, anche e soprattutto ai ragazzi in fase di crescita, è quella mediterranea. Il responsabile dell'Unità operativa di Educazione sanitaria e promozione della salute dell'Asp di Crotona ne ha spiegato le ragioni agli alunni delle prime classi dell'Istituto Donnegani.

L'iniziativa di ieri è stata coordinata dalla professoressa Giuseppina Cimino, addetta alla comunicazione esterna.

«Le cattive abitudini alimentari contratte fin dalla prima infanzia - ha detto nell'incontro Spadafora - possono predisporre l'individuo a malattie cardiovascolari, obesità e patologie varie».

Spadafora ha introdotto il tema con una breve carrellata su concetti base quali fabbisogno alimentare, metabolismo e sostanze nutritive per poi individuare i comportamenti da evitare, come la monotonia della dieta o il consumo smisurato di snacks, merendine ed alimenti nutrizionalmente inadeguati. En.ergonq preoccupazioni distinte tra



Carmine Spadafora intrattiene i ragazzi sull'educazione alimentare

uomini e donne nelle domande rivolte all'esperto.

Le ragazze, più attente alla linea, vogliono sapere «quali sono gli alimenti che gonfiano la pancia?» o «perché il grasso si deposita sulla pancia?».

I ragazzi, invece, che a tavola badano alla sostanza, non si spiegano «come si fa a sostituire i grassi animali in una dieta vegetariana?». Ed a proposito di dieta vegetariana Spadafora precisa che «se completa ed equilibrata non è carente dal punto di vista nutritivo».

Tariffe scontate valide fino al 10 marzo
Nuove promozioni Alitalia per Milano

RIPARTE la promozione Alitalia per i voli da e per Milano. Da ieri e fino al 10 marzo sarà possibile acquistare il biglietto che copre la tratta a 74 euro, tutto compreso. Il periodo di promozione copre i voli da e per Milano fino al 20 aprile ed il biglietto in promozione deve essere acquistato almeno una settimana prima del volo. «Sono molto soddisfatto - dichiara Roberto Salerno presidente della società Aeroporto S. Anna - di questa ulteriore promozione che Alitalia lancia per il nostro territorio. Ormai lo scalo crotonese è diventato una realtà nel circuito nazionale e finalmente con queste promozioni abbiamo prezzi competitivi con gli altri scali calabresi».

Riconoscimento di rilievo nazionale
A Sonia Tallarico premio dell'Airc

LA STUDENTESSA Sonia Tallarico, è la vincitrice del concorso nazionale denominato "Una metafora per la ricerca", promosso dall'Airc e dal ministero dell'istruzione e dell'università. Domani alle 11 presso l'aula magna del liceo scientifico di Crotona si svolgerà la cerimonia di consegna del riconoscimento. L'iniziativa, era rivolta agli studenti di tutta Italia delle scuole secondarie di secondo grado, statali e paritarie e che si è tenuta nello scorso mese di novembre, in occasione della giornata nazionale per la ricerca sul cancro. Testimonial dell'importante manifestazione sarà lo scrittore e regista Fabio Salvatore, autore del libro "Ti cerco da sempre"

Presenti i vertici regionali e i sindaci
La Coldiretti discute del Piano di sviluppo

OGGI dalle 10,30 nell'Auditorium dell'istituto professionale Sandro Pertini la Coldiretti Calabria terrà un incontro territoriale durante il quale si illustreranno anche i contenuti dei nuovi bandi riferiti alla Misure 121 e 123 del Piano di sviluppo rurale. L'incontro sarà introdotto dal presidente della Coldiretti di e Crotona - Catanzaro - Vibo Valentia Roberto Torchia e prevede le conclusioni del presidente della Coldiretti Calabria Pietro Molinaro. Parteciperanno imprenditori agricoli ed agroalimentari, sindaci e rappresentanti delle Istituzioni.

Iniziativa a cura di
Crescere leggendo libri sulla S...

PRIMO incontro della Rete interscolastica "Equilibri", progetto per la promozione della lettura a cui hanno aderito dieci scuole, primarie e secondarie, della nostra città. Il progetto mira ad affrontare temi che favoriscano la crescita dei ragazzi attraverso l'approfondimento e la lettura di libri accuratamente selezionati dai referenti alla lettura di ciascuna scuola, ma anche dagli alunni stessi. Sabato 29 gennaio, presso l'Istituto Comprensivo "Alcmeone", gli alunni di otto delle scuole coinvolte si sono incontrati nell'Auditorium e, coordinati

dalla dirigenza G. frontati tematico è stato occasione la memoria e con moniani no vissu gli orro alunni h turno i p bri: "La g ra Kram di Elisa. con il pi yne Joh mo" di P

«Attrabri - si dell'orga nifestaz avuto o sull'imp renders stato dif di Hitler dere anc na è sac ture che vani ed e gli erro giorno tutte qu dalla ra giorno c conclud bini cost to dei lon sulle no zian dop