

## Naturium insegna il consumo consapevole

*Successo per gli incontri didattici con i bambini*

Sapere quello che mangi è molto importante perché la tua salute dipende anche dalla tua alimentazione. Partendo da questa considerazione il progetto culturale “Naturium” ha inaugurato con grande successo una serie di incontri con bambini e insegnanti di scuola elementare. Le iniziative, promosse tra le province di Cosenza e



Catanzaro, hanno avuto come primo obiettivo la decifrazione delle etichette, ovvero di tutta quella serie di informazioni presenti, per obbligo di legge, sui prodotti

alimentari. E infatti, se impari a decifrarle, saprai cosa mangi! L’etichetta riportata sugli alimenti è un po’ come la carta d’identità del prodotto e consente al consumatore di acquisire una maggiore consapevolezza sulla loro provenienza e composizione. L’etichetta presente in tutti i prodotti alimentari è fonte importante di informazioni e rappresenta la base essenziale di un consumo consapevole. Non è però sempre semplice o intuitivo capire ciò che viene riportato, ecco quindi l’idea di “Naturium” di proporre una breve guida su come leggerla e interpretarla. Ad accompagnare il percorso didattico, la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista e specialista in nutrizione in età pediatrica. “Siamo al supermercato con la lista della spesa in mano ed intanto il carrello della spesa si riempie di svariate confezioni diverse per forma, grandezza e colore. Conosciamo esattamente ciò che stiamo acquistando, la sua composizione, l’origine... in buona sostanza, leggiamo l’etichetta?": queste le prime domande poste ai bambini alla dottoressa Mazzuca prima di iniziare un coinvolgente excursus tra scatolette e bottiglie, confezioni

colorate e involucri di plastica. Un suggerimento è emerso su tutti: impariamo sempre a verificare la qualità. Spesso l'uso massiccio di additivi sottolinea la scarsa qualità dell'alimento. E' inoltre una buona regola acquistare prodotti confezionati il meno possibile. Impariamo a servirci dei prodotti di stagione, freschi, evitando i cibi precotti e confezionati nei quali l'uso di additivi è spesso importante. Riscopriamo la cucina tradizionale, utilizzando ingredienti naturali di prima qualità, cucinati in modo semplice e leggero.