

Passaparola: **Cibo sano a scuola per la salute dei bambini**, di Franco Berrino

L'alimentazione sana è un dovere di Stato. Le istituzioni devono introdurre, e verificare che vengano rispettate, regole chiare per una corretta e sana alimentazione nelle strutture pubbliche e private, a partire dagli asili, per la tutela della salute dei nostri figli, che ormai si ammalano delle stesse malattie degli adulti. Sono precoci anche in questo. Il Blog è andato in visita in un asilo milanese, ["Il giardino degli elfi"](#) gestito da Valentina Barbavara, che, con l'aiuto di Franco Berrino, epidemiologo, e di una consulente alimentare, Elena Alquati, ha da tempo introdotto un menu a base vegetale che ha riscosso un grande successo presso genitori e bambini. Un buon esempio per tutti. Buona visione.

Franco Berrino (Epidemiologo, Istituto Nazionale dei Tumori - Milano) *"Lavoriamo per promuovere un'alimentazione più sensata nelle scuole e negli asili"*.

Elena Alquati (Presidente associazione *"L'ordine dell'Universo"*) *"Ho messo in piedi un menù che segue le linee guida del fondo mondiale per la ricerca sul cancro"*.

Valentina Barbavara (Responsabile ["Il giardino degli elfi"](#)) *"Per chi volesse intraprendere una scelta come la mia, da un punto di vista burocratico il percorso non è assolutamente difficile"*.

Franco Berrino *"Sono anni che, con Elena Alquati dell'Associazione *"L'ordine dell'Universo"*, lavoriamo per promuovere un'alimentazione più sensata nelle scuole e negli asili, che è una cosa molto difficile, molto difficile anche perché ci sono delle regole che non sono delle leggi, ma sono delle raccomandazioni ministeriali che sono completamente*

obsolete, ignorano completamente i risultati della ricerca scientifica degli ultimi 15 anni che sono stati spettacolari. L'esperienza che ci siamo fatti in questi anni, è che ai bambini va bene mangiare un cibo sano, un cibo secondo le raccomandazioni internazionali che sono quelle di basare l'alimentazione quotidiana su cereali non industrialmente raffinati, integrali, legumi, verdure e frutta.

VIDEO Il grande rischio del consumare troppe proteine

Dobbiamo diffondere queste esperienze, dobbiamo far vedere che si può fare un'alimentazione sana e molto buona, gastronomicamente molto buona, questo implica che bisogna lavorare contemporaneamente con le istituzioni, con le A.S.L. quindi, con la dirigenza scolastica, con gli insegnanti che quando accompagnano i bambini a mensa non devono storcere il naso se vedono dei cibi sani e con i genitori, importantissimo con i genitori, perché i genitori a volte si preoccupano che quando si riduce la carne a scuola sia soltanto un'operazione di risparmiare, no! Risparmiamo la vita dei vostri figli riducendo la carne a scuola. Ci sono Paesi dove si stanno facendo dei passi importanti, uno di questi peraltro sono gli Stati Uniti, tre anni fa, no scusate, sono passati due anni e mezzo, Michelle Obama, insieme al Department of Agriculture, il Ministero dell'Agricoltura americana, aveva annunciato che nelle scuole dei bambini non ci dovrà essere nel volgere di due anni, più nessun alimento a base di carboidrati che non abbia come primo ingrediente, come ingrediente principale un carboidrato proveniente da cibo non industrialmente raffinato, fondamentalmente le farine integrali. Laddove ci si rende conto che i nostri bambini si ammalano già da bambini delle malattie degli adulti, dobbiamo fare un passo in questa direzione e naturalmente molto possono fare i governi per una regola generale per la popolazione, in Francia hanno deciso di tassare le bevande zuccherate, le bevande zuccherate sono il grande veleno, oltre perché causano l'obesità dei bambini e gli studi sono tutti coerenti!

VIDEO Expo: la grande fiera dei cibi che non fanno bene alla salute

Valentina Barbavara, (Responsabile "Il giardino degli elfi") " Questa dieta nasce circa sei anni fa, quando io stessa ho incominciato a mangiare in questo modo, cioè seguendo i dettami della cucina naturale. È una dieta che consiste in cereali integrali, legumi, verdure e con diversi tipi di cotture. Ho pensato di introdurla anche all'interno del mio asilo.

È nata sia perché ho riscontrato dei benefici su di me, ma anche perché riscontro tante malattie in bambini così piccoli che si potrebbero debellare facilmente con una corretta alimentazione. Sei anni fa la mia preoccupazione più grande era quella di convincere i genitori, pensando che il fatto di dover togliere la carne potesse creare dei problemi, in realtà una volta che poi ho trovato il cuoco giusto e che fosse capace di cucinare questo tipo di dieta, in realtà ho pensato di fare delle riunioni d'introduzione all'inizio dell'anno e di presentare il nuovo menù e in realtà non ho mai avuto nessun tipo di problema.

Per quanto riguarda i bambini, facevano il bis, il tris e questo, chiaramente, ha poi procurato anche entusiasmo nei genitori.

Un anno fa abbiamo ricevuto la visita da parte dell'A.S.L., la quale ci ha chiesto il menù, le grammature, tutto nello specifico e ci ha fatto i complimenti per quello che avevano potuto assaggiare e soprattutto perché non c'era nulla di surgelato! Per chi volesse intraprendere una scelta come la mia, da un punto di vista burocratico il percorso non è assolutamente difficile.

Elena Alquati, (Presidente associazione "L'ordine dell'Universo") " Ho messo in piedi un menù che segue le linee guida del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, linee guida che sono poi state confermate dal Codice europeo nel 2014, un menù che riduce fortemente le proteine animali

eccetto quelle delle pesce e che invece enfatizza le proteine di tipo vegetale.

VIDEO I 12 comandamenti contro il cancro

Ho steso un menù che nell'arco dei cinque giorni potesse abbracciare il più possibile varietà di cereali e legumi. Abbiamo anche studiato dei dolci che fossero privi di proteine animali, quindi senza burro, senza latte e senza uova, ma soprattutto senza zucchero. Essendo un menù estivo abbiamo enfatizzato l'importanza della frutta fresca per i bambini. Ho inserito dei cereali poco conosciuti, come il miglio, che Roberto sta preparando, ma non abbiamo dimenticato l'orzo, il farro, il riso ma anche la pasta che è sostanzialmente parte della nostra cultura. Ci sono molte crudità per il caldo e anche perché ai bambini piacciono molto le crudità quindi carote crude, finocchi crudi e insalatine e abbiamo cercato anche di creare delle salsine per loro molto sfiziose. Non è presente la carne né bianca, né rossa, semplicemente perché alla sera possono darla i genitori. Abbiamo totalmente abolito l'uso degli insaccati che è una delle regole principali del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro dove dice evitare le carni conservate. Valentina mi ha chiesto di mettere in piedi questo menù, un menù che ha delle caratteristiche particolari, e mi sono buttata assolutamente in questa iniziativa.