



Fondo europeo agricolo  
per lo sviluppo rurale:  
*l'Europa investe  
nelle zone rurali*



# pancrazio

## A S S O C I A Z I O N E

Agli Organi di Informazione

Loro Sedi

### COMUNICATO STAMPA N. 43

## **CINQUE COLORI, AL VIA IL CICLO DI INCONTRI SULLA SENSIBILIZZAZIONE SULLA DIETA MEDITERRANEA NELLE SCUOLE ELEMENTARI DELL'ALTO CASERTANO.**

**Nell'ambito del progetto di Cooperazione Transnazionale CREA-MED, il GAL ha coinvolto diversi plessi della Primaria: prime tappe a Piedimonte Matese, San Potito Sannitico e Castello del Matese, prossimi appuntamenti nel Monte Maggiore.**

Perseguire una sana alimentazione attraverso corretti stili di vita: è l'obiettivo di "Cinque Colori", il ciclo di incontri con gli alunni delle Scuole Primarie del territorio che il GAL Alto Casertano ha avviato e intende portare avanti nei prossimi mesi, all'interno del progetto di cooperazione transnazionale CREA-MED-Dieta Mediterranea e Resilienza Rurale in una Economia Globalizzata.

Finanziata dal Gruppo di Azione Locale, presieduto da Franco Imperadore, con i fondi della Comunità Economica Europea ma ideata ed attuata dall'associazione Pancrazio, l'iniziativa di educazione alimentare ha preso il via, nei mesi scorsi, dalla scuola elementare di San Potito Sannitico, per poi coinvolgere, qualche settimana fa, gli scolari della Primaria dell'I.C.S. di Piedimonte Matese, in particolare dei quattro plessi scolastici di Madonna del Pozzo, Piazza Carmine-Sepicciano, Vitale e Castello del Matese, per un totale di 18 classi partecipanti al progetto.

In occasione del primo incontro, alla presenza del coordinatore del GAL, Pietro Andrea Cappella, della dirigente scolastica dell'Istituto Comprensivo Statale, Michela Visone, e della presidente dell'associazione Pancrazio, Maria Teresa Carpino, si è tenuta una lezione sull'importanza del consumo di frutta, verdura e dei prodotti del territorio.

Durante l'incontro, il progetto "5 Colori" è stato illustrato ai bambini e alle docenti: i partecipanti hanno avuto una spiegazione generale dei 5 colori e dei 5 supereroi legati al tema dell'alimentazione. Al termine della lezione, come previsto dagli accordi, sono stati distribuiti una parte dei gadget: libri per le docenti e giochi per i bambini, con l'obiettivo di incentivare la lettura del libro "Dammi il 5".

"Il progetto "CINQUE COLORI" focalizza l'attenzione da una parte sulla scuola, identificata come luogo ideale ove attuare tali interventi, e dall'altra sulla famiglia, che rimane il nucleo di riferimento dell'intervento in crescita; esso mira a perseguire una sana alimentazione, attraverso la Dieta Mediterranea, e a modificare le abitudini alimentari e gli stili di vita che hanno interessato sempre più i bambini negli ultimi anni, con un aumento notevole di quadri di sovrappeso e obesità severa e di deficit nutrizionali. In tutti questi casi, la semplice

prescrizione di una dieta non solo non rappresenta una soluzione, ma spesso può aggravare il quadro clinico. Risulta, pertanto, necessario un intervento che aiuti a modificare i comportamenti alimentari scorretti e gli stili di vita incongrui, come la sedentarietà”, illustra il coordinatore del GAL Alto Casertano, Cappella.

“Il progetto viene svolto tramite strumenti educativi innovativi, come la proposta di una serie animata (video) e strumenti usuali come la guida per l’insegnante e libri illustrati. Inoltre, l’intervento speciale dei cinque personaggi della serie animata “Dammi il 5”, identificati come eroi positivi, che traggono i loro poteri dal consumo di frutta e verdura e questo permette di avvicinare i ragazzi a tali alimenti in modo divertente e non coercitivo. Il percorso educativo, quindi, si propone di migliorare le abitudini alimentari dei ragazzi e delle loro famiglie incrementando il consumo di alimenti non facilmente accettati come la frutta e la verdura, in modo positivo ed indirizzando verso un modello di tipo mediterraneo. Questi interventi devono essere impostati il più precocemente possibile, onde evitare l’insorgenza di patologie e devono essere attuati con metodologie e strumenti facilmente fruibili dai ragazzi e delle loro famiglie”, spiega Carpino dell’associazione Pancrazio.

“L’evento ha segnato l’avvio di un percorso educativo ricco e coinvolgente, finalizzato a sensibilizzare i bambini sull’importanza di un’alimentazione sana e consapevole, valorizzando al contempo i prodotti locali. La partecipazione entusiasta dei nostri alunni è un segnale importante, e ringraziamo il GAL Alto Casertano per l’attenzione alle nostre realtà educative, coinvolgendole in progetti così importanti per la sana e corretta crescita dei più piccoli”, dichiara la dirigente dell’I.C.S. Visone.

Il progetto CINQUE COLORI prende il nome dai cinque colori del benessere, infatti, le diverse colorazioni di frutta e verdura possono essere raggruppate infatti in 5 categorie: rosso, blu/viola, giallo/arancio, verde e bianco. I colori giocano un ruolo importante per varie ragioni. Da un lato, il colore è determinato da classi di sostanze contenute in verdura e frutta, che conferiscono molte importanti qualità nutrizionali, dall’altro i colori dei cibi contribuiscono a determinare la loro appetibilità in quanto trasmettono informazioni e sensazioni che influenzano il gradimento di ciò che scegliamo di mangiare.

Piedimonte Matese, 05.12.2024