

Saltare la colazione? Non è un buon segno

Pubblicato: Martedì 1 Marzo 2011

Iniziare con una sana e robusta colazione fa bene alla salute. Questo è l'insegnamento che si portano a casa, oggi, martedì 1 marzo, **gli studenti della media Righi di Varese**, coinvolti in un **progetto pilota voluto dal Miur** per migliorare le conoscenze alimentari e, conseguentemente, i corretti stili di vita.



Questa mattina, alle 8.30 gli alunni hanno raggiunto **l'istituto De Filippi** dove gli studenti dell'alberghiero avevano preparato una colazione a base di latte, yogurth, cereali, biscotti, pane, marmelata, Nutella, succo di frutta: « Il progetto prevede delle linee guida sulla conoscenza delle regole alimentari – ha spiegato il **preside del comprensivo Varese 1 Salvatore Consolo** – Noi lo abbiamo adattato al nostro stile che presuppone sempre una parte di laboratorio. Così questa mattina i ragazzi sono venuti a fare colazione dopo aver appreso da un esperto del Comune di Varese il valore di un pasto troppo spesso sottovalutato».

A convincere **l'assessore ai Servizi educativi Patrizia Tomassini** ad attuare il progetto ministeriale è stata la scoperta che **oltre la metà dei ragazzi non fa colazione alla mattina** e che, fenomeno preoccupante, non avverte la fame al proprio risveglio: « L'inappetenza mattutina – ha chiarito la **tecnologa del Comune dottoressa Cinzia Ulizzi** – è sintomo di cattive abitudini alimentari o stili di vita sbagliati».

Dopo aver letteralmente spazzato le mini porzioni di Nutella, ma anche cereali e frutta, gli studenti sono



ritornati nelle proprie classi.

L'appuntamento, con il De Filippi, si rinnoverà nel maggio e nel giugno prossimi quando gli alunni

saranno chiamati a entrare nelle cucine dell'istituto professionale per **imparare a impastare e cucinare pane e dolci** che rifaranno per la festa di fine anno scolastico.

Un'esperienza esaltante per i giovani studenti che sono stati serviti e seguiti da propri coetanei, gli alunni del primo anno dell'alberghiero. Sono stati proprio loro, mentre sparecchiavano, a notare con smaliziata complicità, l'assalto alla Nutella, promossa regina della colazione.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it