

## Mangiar sano divertendosi: una giornata in Piazza

**Pubblicato:** Martedì 18 Settembre 2012

Domenica 23 settembre in centro, in piazza della Repubblica davanti al centro commerciale Le Corti si svolgerà un'interessante evento organizzato da due associazioni di volontariato presenti nel territorio varesino, il **Banco di solidarietà alimentare Non solo Pane** e il **Sindacato delle famiglie**, che da anni operano in città a sostegno del bene della famiglia attraverso un'opera di distribuzione di pacchi alimentari a famiglie bisognose e attraverso un'azione di promozione culturale ed educativa sul valore della famiglia. Si tratta di **una giornata dedicata alla famiglia** in questo momento di crisi economica e sociale, che prevede **incontri di riflessione sul tema dell'alimentazione, di svago rivolto soprattutto ai bambini, di amicizia tra famiglie con storie diverse**. Si è scelto di parlare dell'alimentazione soprattutto perché il cibo costituisce non solo un bisogno primario, ma anche un elemento simbolico che riguarda e costruisce i legami affettivi tra i membri della famiglia stessa. Oggi più che mai occorre ridare speranza alla famiglia nella gestione quotidiana delle spese alimentari. Si può mangiare bene anche con una spesa contenuta, imparando a non sprecare nulla e ad utilizzare al meglio prodotti del territorio educando anche i nostri bambini ad un'alimentazione sana e genuina, possibilmente senza eccessi di grassi e zuccheri. La presenza di esperti nutrizionali aiuterà a guidare un diverso rapporto con l'alimentazione, rivolgendosi soprattutto alle mamme e ai loro bambini, sottolineando il rapporto tra cibo e affettività, anche con risposte alle domande che i genitori potranno liberamente porre. **Nel corso della giornata verrà distribuito un ricettario che aiuterà le giovani mamme ad orientarsi verso la cucina più sana**, ci sarà un angolo dedicato alle pappe per i bambini più piccoli, e sarà presente la mucca Margherita che presenterà i bambini il processo di mungitura del latte (in collaborazione con AgriVarese). **È prevista anche una degustazione di miele varesino e di grana padano. Il Teatro Puzzle animerà uno spazio ludico e creativo**, interamente dedicato ai bambini, volto a coinvolgere i presenti con letture sul cibo e con racconti divertenti. L'evento terminerà con una merenda anch'essa creativa. Nell'ampio spazio di piazza della Repubblica trova la sua collocazione anche una mostra esplicativa del lavoro svolto in questi anni dal Banco alimentare che distribuisce sistematicamente pacchi di beni di prima necessità a famiglie in difficoltà, e questo sarà anche l'occasione per sensibilizzare i presenti sul significato del volontariato come modalità per vivere una socialità nuova e solidale. L'evento, patrocinato dal Comune di Varese dalla Provincia di Varese da AgriVarese in collaborazione con Centro Commerciale Le Corti, avrà inizio intorno alle 11 e terminerà entro le 17,30. L'invito è rivolto tutte le famiglie che vogliono godere di uno spazio di incontro in questa prima domenica di inizio autunno.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it