

Educazione alimentare nelle scuole

scritto da Marisan | 18 Marzo 2025



Il progetto che insegna ai giovani a mangiare sano

Quando si parla di cibo e giovani, spesso si pensa a snack veloci e bibite zuccherate. Ma cosa succederebbe se nelle scuole si insegnasse a scegliere alimenti più sani e sostenibili? È proprio questo l'obiettivo di **“Un concentrato di energia fresca”**, il progetto promosso dal **MAAS di Catania**, con il [Consorzio di Tutela dell'Arancia Rossa di Sicilia IGP](#) tra i partner principali.

L'iniziativa è rivolta agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado e punta a diffondere una **cultura del benessere alimentare**, basata su scelte consapevoli e prodotti locali di qualità.

Un progetto a tutta spremuta: educazione alimentare e sostenibilità

L'educazione alimentare non è solo un concetto astratto: è un impegno concreto per migliorare la salute delle nuove

generazioni. Il progetto **“Un concentrato di energia fresca”** coinvolge gli studenti dell’**IIS Fermi-Eredia di Catania**, con un focus particolare sugli indirizzi **Agrario e Alberghiero**.

L’idea è semplice ma efficace: insegnare ai giovani l’importanza di un’alimentazione equilibrata, attraverso **bevande fresche, nutrienti e prive di zuccheri aggiunti**. Le protagoniste? Le **arance rosse di Sicilia**, ricche di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**.

Come si svolge il progetto?

- **Fase 1: Formazione** → Gli studenti apprendono i benefici delle bevande a base di frutta fresca e imparano a riconoscere gli alimenti più sani.
- **Fase 2: Pratica** → Via libera alla creatività! I ragazzi creano cocktail salutari e sperimentano ricette con ingredienti freschi e di stagione.
- **Fase 3: Cambiamento delle abitudini** → Durante l’intervallo scolastico, le **spremute di frutta** diventano l’alternativa perfetta a bibite gassate e snack confezionati.

Il ruolo dell’Arancia Rossa di Sicilia IGP: un simbolo di qualità

Se c’è un frutto che rappresenta il **made in Italy agroalimentare**, è sicuramente l’**Arancia Rossa di Sicilia IGP**. Oltre al suo sapore unico, è un concentrato di **benessere e sostenibilità**.

Il **Consorzio di Tutela dell’Arancia Rossa di Sicilia IGP**, guidato dal presidente **Gerardo Diana**, ha da sempre una mission chiara: **diffondere la cultura della sana alimentazione e promuovere scelte consapevoli** tra i giovani.

“Sensibilizzando le nuove generazioni possiamo veicolare un

messaggio forte: l'importanza di scelte alimentari responsabili, per il benessere del corpo e dell'ambiente" – afferma Diana.

Perché l'educazione alimentare è fondamentale nelle scuole?

- **☐ Per contrastare il consumo di cibi ultra-processati** → Sempre più giovani si affidano a snack industriali ricchi di zuccheri e grassi poco salutari.
- **☐ Per promuovere la filiera corta e il consumo di prodotti locali** → Mangiare sano significa anche scegliere alimenti di qualità e sostenibili per l'ambiente.
- **☐ Per migliorare la salute a lungo termine** → Le buone abitudini alimentari apprese da giovani si riflettono in uno stile di vita più equilibrato anche in età adulta.

Il futuro dell'alimentazione? Inizia dai banchi di scuola

L'educazione alimentare nelle scuole non è solo una teoria, ma un investimento sul benessere delle nuove generazioni. **Un piccolo cambiamento oggi può diventare una grande rivoluzione domani.**

E se un tempo gli intervalli erano dominati da merendine e bibite zuccherate, oggi **una bella spremuta d'arancia** diventa l'energia perfetta per affrontare la giornata. Perché diciamolo: **una spremuta al posto di un energy drink è un gesto rivoluzionario!** ☐☐

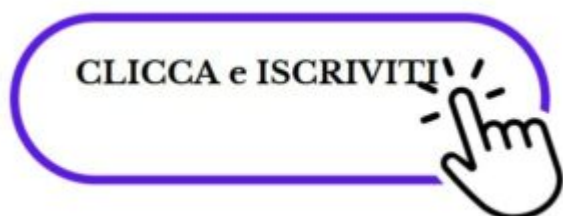
Conclusione

Grazie a progetti come **“Un concentrato di energia fresca”**, gli studenti imparano non solo a mangiare meglio, ma anche a rispettare l’ambiente e a fare scelte più consapevoli. La prossima generazione di consumatori sarà più attenta, più informata e, speriamo, anche più **“spremuta-friendly”**! ☐

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l’annualità, per l’iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul “Chi Siamo” alla sezione “FAQ”](#)



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)