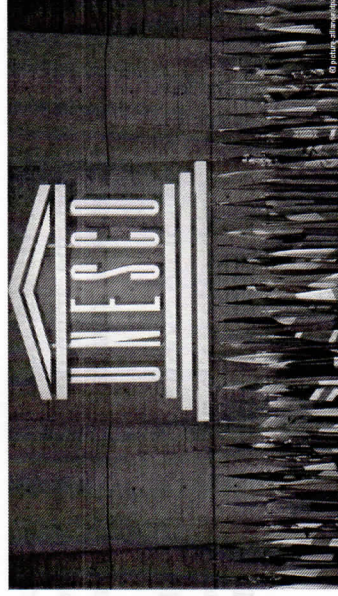
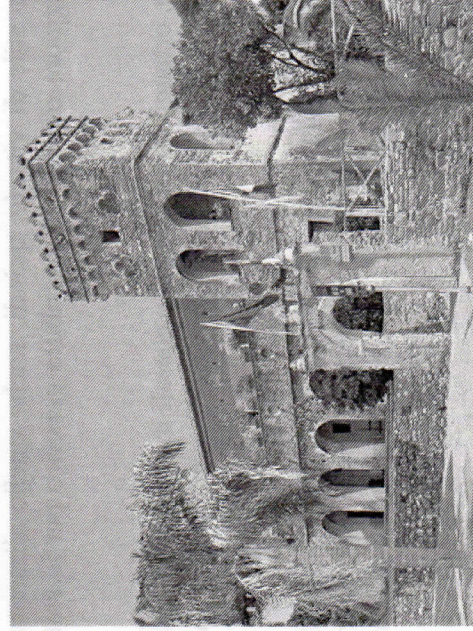
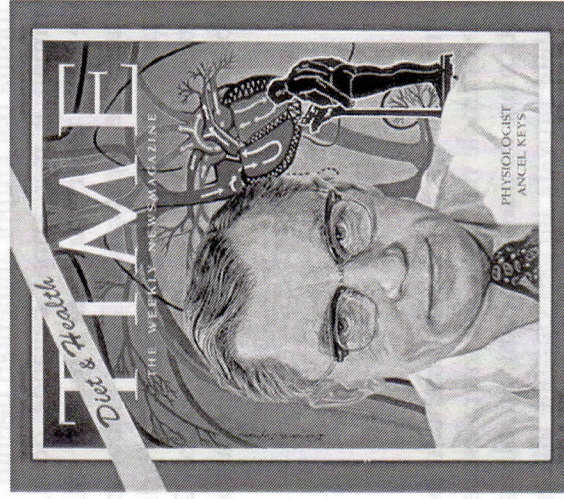


“LA TAVOLA MEDITERRANEA”

PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA

NELLA SCUOLA PRIMARIA



Programma di Promozione Dieta Mediterranea nella Scuola Primaria “LA TAVOLA MEDITERRANEA”

Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte.
(*La Rochefoucault*)

Scopo.

La finalità del programma è quella di promuovere la dieta mediterranea tra gli alunni delle scuole primarie. In particolare, di aumentare il consumo abituale di frutta, verdura, ortaggi, legumi e pesce, e di diminuire quello di cibi spazzatura e di bevande zuccherate.

Obiettivo primario del programma è di superare il valore di 7 dell'Indice di Adeguatezza Mediterraneo, che si ottiene dividendo la somma della percentuale dell'energia totale fornita dai gruppi di alimenti definiti come "mediterranei" (pane, cereali, legumi, patate, vegetali, frutta, pesce ed olio di oliva) per la somma delle percentuali dell'energia totale fornita dai gruppi alimentari definiti "non mediterranei" (latte, formaggio, carne, uova, grassi animali e margarina, bevande dolci, biscotti/torte, zucchero). I valori dello IAM possono andare dallo 0 per una dieta a base di soli alimenti non mediterranei ad oltre 100 per una dieta strettamente vegetariana. Nella elaborazione degli schemi alimentari occorre rispettare uno IAM di circa 70 (± 10). [Flaminio Fidanza, Parla un pioniere, in Atti del convegno "Sicilia e Dieta Mediterranea", Palermo 26 novembre 2006; visualizzabile http://www.coreras.it/Upload/allegatipubblicazioni/Sicilia_e_Dieta_mediterranea.pdf, visualizzato il 17 dicembre 2014].

1. Premessa

Diverse ricerche hanno dimostrato che lo stile dei primi anni di vita è fondamentale per il raggiungimento ed il mantenimento di uno stato di salute ottimale nell'arco dell'intera esistenza. Ciò è suffragato in letteratura da numerosi studi, ed in particolare da due importanti pubblicazioni 2002 sul *International Journal of Cancer*¹⁻² nelle quali è stata provata un'associazione altamente significativa tra stile di vita dei primi venti anni e rischio di cancro. Associazione che è molto più forte della suscettibilità genetica. Pertanto, lo stile di vita (e, quindi, anche quello alimentare e motorio) dei primi venti anni ha un peso maggiore rispetto al contributo genetico per lo stato di salute di un individuo.

La Dieta Mediterranea, ricca di frutta, verdure, ortaggi, legumi, semi e cereali integrali, e povera di prodotti di origine animale, è protettiva verso molteplici malattie cronico-degenerative e la sua efficacia aumenta se iniziata sin dall'infanzia.

In un recente studio coordinato da Guido Tognon, ricercatore italiano che lavora all'università di Gotheborg, pubblicato dalla rivista *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases*, conferma i benefici di questo tipo di alimentazione anche per i più piccoli per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.

¹Hemminki K, X. Li, K. Czene. "Cancer risks in first-generation immigrants to Sweden." *Int J Cancer* 2002 May 10;99(2) 218-228.

²Hemminki K, X. Li. "Cancer risks in second-generation immigrants to Sweden." *Int J Cancer* 2002 May 10;99(2) 229-237

Lo studio si basa su questionari distribuiti a oltre 16.000 genitori di bimbi tra i 2 e i 9 anni in otto paesi europei tra cui l'Italia, in cui si chiedeva di stimare il consumo di 43 cibi diversi. Indipendentemente da altri fattori come lo status socioeconomico è emerso che i bimbi con punteggi più alti nel consumo di alimenti legati alla dieta mediterranea, da frutta e verdura alla pasta, avevano una minore probabilità di essere obesi sia al momento della compilazione del questionario che due anni dopo.

"Paradossalmente però - scrivono gli autori - è emerso che questo tipo di alimentazione è meno comune nel Mediterraneo, con i bambini svedesi che hanno mostrato una maggiore aderenza". Inoltre, i bambini italiani sono al penultimo posto per consumo di alimenti della Dieta Mediterranea, seguiti solo da Cipro.

Per questi motivi è stato elaborato il programma "LA TAVOLA MEDITERRANEA" il cui obiettivo è la promozione del consumo degli alimenti "mediterranei" quali: cereali, verdura, ortaggi, frutta e legumi.

Il programma che proponiamo si basa su evidenze scientifiche di neurobiologia e sulla teoria socio-cognitiva.

Le une motivano a mettere al centro del programma l'insegnante, l'altra offre il razionale nell'articolare il programma in fasi. Cerchiamo di seguito di esplicitare di seguito questi due punti.

Evidenze scientifiche di neurobiologia

Gli insegnanti, e non gli esperti, sono gli attori principali del programma perché intervengono attivamente:

- a. Sui meccanismi di immagazzinamento dei ricordi nella memoria a lungo termine. Uno degli aspetti notevoli del comportamento degli animali è la possibilità di essere modificato mediante l'apprendimento, una possibilità che assume la forma più levata nell'uomo. I processi mentali dell'apprendimento e della memoria toccano una delle qualità distintive del comportamento umano: la nostra capacità di acquisire nuove idee grazie all'esperienza e di custodirle nella nostra memoria. Gli insegnanti attraverso le simulazioni reiterate di esperienza favoriscono negli studenti i processi della **memoria a lungo termine**, laddove la risposta di una sinapsi non è determinata soltanto da una sua attività precedente, come nella memoria a breve termine, ma anche dall'attivazione del processo di trascrizione del nucleo. Gli esperti, figure supplementari e non-continuative nel rapporto con gli studenti, possono agire solo come sorgenti di informazioni per la memoria a breve termine, ma hanno un basso potere di indurre i cambiamenti a lungo termine.
- b. Nella didattica con i gesti iconici. I gesti iconici riflettono il contenuto del discorso che accompagnano e sono per lo più prodotti a beneficio di chi ascolta/vede. I neuroni specchio si attivano con maggiore intensità durante l'osservazione dei gesti iconici, che agevolano la comunicazione e la comprensione, che non durante l'osservazione dei gesti indicatori di pulsazione, meno utili a chi guarda, ma grandemente usati dagli esperti.

Teoria socio-cognitiva

Una cosa, tuttavia, è convincere della necessità di modificare abitudini alimentari dannose; altro è indurre i ragazzi a tradurre le preoccupazioni in azioni concrete consequenziali e far sì che i loro sforzi siano efficaci. La motivazione non basta. Quando i ragazzi (ma anche gli adulti) hanno appreso le abilità di autoregolazione necessarie, la motivazione facilita il cambiamento, mentre in caso contrario i cambiamenti ottenuti sono di scarsa entità.

L'autoregolazione efficace agisce attraverso tre sottofunzioni principali:

1. l'automonitoraggio;
2. gli obiettivi;
3. gli autoincentivi.

Nell'intervento queste tre sottofunzioni sono così esplicitate:

1. l'automonitoraggio → diario alimentare/attività motoria e rilevazione BMI³;
2. gli obiettivi → vedi frequenze nella sezione 3. risultati attesi;
3. gli autoincentivi → dichiarati dagli studenti all'inizio del programma.

2. Soggetti e metodi

2.1. Reclutamento

2.1.1. Criteri di inclusione

Classi dalla seconda alla quinta elementare. Per ciascuna edizione del programma il reclutamento riguarderà un minimo di 10 ed un massimo di 20 classi, con una partecipazione attesa di almeno 200 - 400 bambini rispettivamente.

La partecipazione delle classi sarà volontaria e l'invito esteso alle scuole primarie, pubbliche e paritarie, presenti sul territorio di ciascuna ASL.

2.1.2. Criteri di esclusione

Le classi di prima elementare.

2.1.3. Insegnanti

Il reclutamento degli insegnanti sarà **trasversale**, sia in **orizzontale** sia in **verticale**. Ciò significa che il programma *LA TAVOLA MEDITERRANEA* è destinato non ad una classe in particolare (ad esempio la quarta elementare), ma a tutte le classi (trasversalità verticale); e non è limitato agli insegnanti di scienze, ma a tutti gli insegnanti (trasversalità orizzontale).

Il numero degli insegnanti coinvolti nel programma sarà compreso tra un minimo di 20 ed un massimo di 30 per edizione. Per favorire la partecipazione degli insegnanti, sarà previsto un rimborso spese forfettario della prima e della terza fase, di "training" e di "controllo" rispettivamente.

2.1.4. Gli attori del programma

I veri protagonisti del programma di educazione nutrizionale "LA TAVOLA MEDITERRANEA" sono gli insegnanti e gli alunni, mentre gli "esperti" hanno il compito di supportare i docenti nella corretta comprensione delle buone abitudini alimentari e di fungere da tutor.

Gli attori del programma sono:

- < Il Servizio di Igiene degli alimenti e della nutrizione (SIAN) dell'ASL;
- < L'Equipe;
- < Gli insegnanti;

³ BMI (Body Mass Index = Kg/m²)

- < Gli alunni;
- < La scuola;
- < Le famiglie.
- < Enti, Istituzioni e "Mondi vitali" (ad es.: Ordine dei medici, Club Unesco Foggia, Club Unesco Alberona, Associazione "Dieta Mediterranea", Associazione "Donneinrete", Associazione "Lega Consumatori, ecc.)

Vediamo nello specifico i ruoli di ciascun attore.

Il SIAN promuove e realizza il programma mediante:

- La sensibilizzazione delle scuole ad aderire al programma;
- Il reclutamento degli insegnanti;
- Il coinvolgimento di enti istituzionali e associazioni di produttori (Comune, Provincia, Organismi scolastici, ecc.) per il supporto al programma;
- La cura della stampa dei diari alimentari;
- Il controllo dei diari alimentari;
- Il controllo di qualità e l'analisi dei risultati nelle tre fasi;
- La predisposizione delle copie del materiale didattico per i docenti e per i genitori;
- La cura della logistica.

Equipe: nutrizionisti, medici del SIAN:

- vengono formati sul programma LA TAVOLA MEDITERRANEA;
- svolgono la parte di docenti e di tutor del programma;
- curano l'elaborazione del materiale didattico;
- lavorano in tandem con il SIAN.

Gli insegnanti:

- controllano la compilazione del diario alimentare;
- sono formati dall'equipe;
- trasferiscono nella didattica le nozioni apprese nella prima fase;
- elaborano il materiale didattico insieme agli alunni;
- espongono all'equipe di nutrizionisti il lavoro precedentemente svolto in classe.

Gli alunni:

- partecipano attivamente all'elaborazione del materiale didattico insieme agli insegnanti;
- compilano il diario alimentare giornaliero per tutta la durata del programma.

La scuola:

- pubblica il programma;
- espone il materiale elaborato dalle classi partecipanti al progetto;
- cura i rapporti tra docenti, nutrizionisti e famiglie.

Le famiglie:

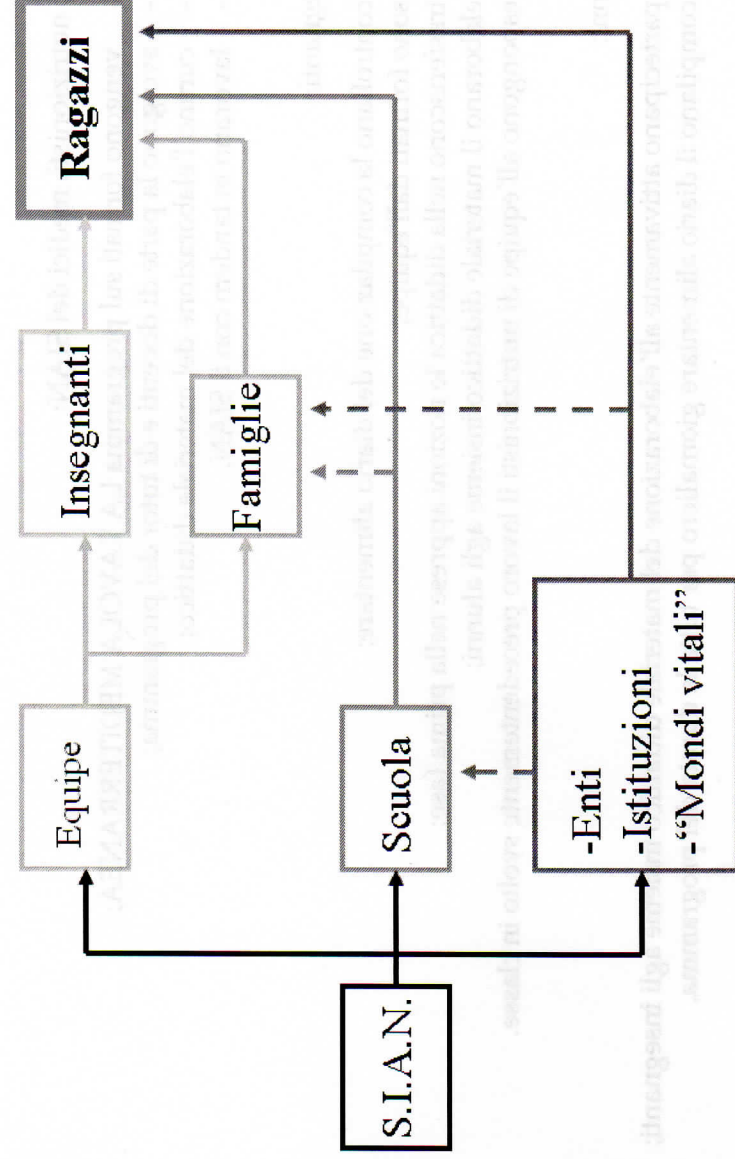
- sostengono i figli nelle scelte alimentari;
- partecipano agli incontri con gli insegnanti e con l'equipe di nutrizionisti.

Enti, Istituzioni e "Mondi vitali" (ad es.: Ordine dei medici, Club Unesco Foggia, Club Unesco Alberona, Associazione "Dieta Mediterranea", Associazione "Donneinrete", Associazione "Lega Consumatori,, ecc.)

- sostengono attivamente il programma;
- partecipano ad incontri di formazione organizzati dal SIAN.

Il diario alimentare e dell'attività motoria

Gli alunni che partecipano al programma compilano in classe, sin dal primo giorno, il diario alimentare e dell'attività motoria. Questo è uno strumento fondamentale nella comprensione delle abitudini alimentari e nel cambiamento delle stesse. Il diario alimentare è mutuato dalla teoria cognitivo-comportamentale, e la sua utilità nell'indurre cambiamenti positivi è stata dimostrata in molti ed importanti studi scientifici.



2.1.5. Fasi e formazione.

Il programma “LA TAVOLA MEDITERRANEA” è articolato in tre fasi consecutive:

1. prima fase: formare i docenti
2. seconda fase: trasferire i concetti nella didattica e coinvolgimento delle famiglie
3. terza fase: controllo del lavoro svolto

Schematizzando:

1^a fase: EQUIPE → FORMAZIONE INSEGNANTI

2^a fase: INSEGNANTI → ALUNNI
EQUIPE → FAMIGLIE

3^a fase: EQUIPE → INSEGNANTI + FAMIGLIE

2.1.5.1. Prima fase “Training dei docenti”

Elemento caratterizzante della **prima fase** è il **training** degli insegnanti

In questa fase gli insegnanti partecipano a **quattro incontri di 2 ore** (ogni incontro è articolato in due moduli della durata di 55 minuti ciascuno, intervallati da 10 minuti di pausa) tenuti dalle nutrizionisti, dai medici del SIAN, formati sul programma **LA TAVOLA MEDITERRANEA**

Agli insegnanti vengono consegnate le cartelline rigide contenenti:

- a. il modello di diario alimentare
- b. le copie del materiale utilizzato dal tutor/docente

I temi degli incontri sono nell'ordine:

1° incontro

1° modulo “LA TAVOLA MEDITERRANEA”

- Presentazione del programma
- Articolazione del programma
- I benefici della Dieta Mediterranea

2° modulo “Lo stile di vita Mediterraneo”

- Alimentazione mediterranea, sobria e varia
- Poco sale e niente fumo
- Attività motoria

2° incontro

1° modulo “La storia della Dieta Mediterranea”

- Da Ancel Keys a Jeremiah Stamler.

2° modulo “Le caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea”

- Frutta, verdura, ortaggi.

3° incontro

1° modulo “La caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea”

- Legumi, cereali e olio di oliva.
- 2° modulo “La Piramide Alimentare Mediterranea”**
- Le frequenze giornaliera e settimanali degli alimenti mediterranei

4° incontro

- 1° modulo “Dieta Mediterranea e fabbisogni nutrizionali dell’infanzia”**
- I fabbisogni nutrizionali nell’infanzia.
- 2° modulo “I luoghi della Dieta Mediterranea”**
- Pioppi ed il Museo della Dieta Mediterranea.

2.1.5.2. Seconda fase “Trasferimento”

Nella **seconda fase** gli insegnanti trasferiscono nella didattica le nozioni apprese durante la prima parte del programma, coinvolgendo gli alunni nell’elaborazione di materiale originale (componenti, ricerche storiche sulla Dieta Mediterranea, canti, poesie, cartelloni).

Gli argomenti da trasferire nella didattica in classe sono:

1° incontro

1° modulo Il programma “LA TAVOLA MEDITERRANEA”

- Presentazione del programma
- Articolazione del programma
- I benefici della Dieta Mediterranea

2° modulo “Lo stile di vita Mediterraneo”

- Alimentazione mediterranea, sobria e varia
- Poco sale e niente fumo
- Attività motoria

2° incontro

1° modulo “La storia della Dieta Mediterranea”

- Da Ancel Keys a Jeremiah Stamler.

2° modulo “Le caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea”

- Frutta, verdura, ortaggi.

3° incontro

1° modulo “La caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea”

- Legumi, cereali e olio di oliva.

2° modulo “La Piramide Alimentare Mediterranea”

- Le frequenze giornaliera e settimanali degli alimenti mediterranei

4° incontro

1° modulo “Dieta Mediterranea e fabbisogni nutrizionali dell’infanzia”

- I fabbisogni nutrizionali nell’infanzia.

2° modulo “I luoghi della Dieta Mediterranea”

- Pioppi ed il Museo della Dieta Mediterranea.

In questa fase i ragazzi apprendono gli argomenti relativi alla Dieta Mediterranea e dell’attività motoria; continuano a compilare in classe il diario alimentare e dell’attività

fisica, ed elaborano, con l'aiuto e la supervisione degli insegnanti, testi, poesie, esercizi di matematica e cartelloni aventi per tema la Dieta Mediterranea e l'attività motoria.

Nello stesso periodo, l'équipe (nutrizionisti, medici del SIAN, pediatri e medici di base) **incontra i genitori** degli alunni in **quattro incontri di 2 ore** (ogni incontro è articolato in due moduli della durata di 55 minuti ciascuno, intervallati da 10 minuti di pausa) sui seguenti temi:

1° incontro

1° modulo Il programma “**LA TAVOLA MEDITERRANEA**”

- Presentazione del programma
- Articolazione del programma
- I benefici della Dieta Mediterranea

2° modulo “**Lo stile di vita Mediterraneo**”

- Alimentazione mediterranea, sobria e varia
- Poco sale e niente fumo
- Attività motoria

2° incontro

1° modulo “**La storia della Dieta Mediterranea**”

- Da Ancel Keys a Jeremiah Stamler.

2° modulo “**Le caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea**”

- Frutta, verdura, ortaggi.

3° incontro

1° modulo “**La caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea**”

- Legumi, cereali e olio di oliva.

2° modulo “**La Piramide Alimentare Mediterranea**”

- Le frequenze giornaliere e settimanali degli alimenti mediterranei

4° incontro

1° modulo “**Dieta Mediterranea e fabbisogni nutrizionali dell'infanzia**”

- I fabbisogni nutrizionali nell'infanzia.

2° modulo “**I luoghi della Dieta Mediterranea**”

- Pioppi ed il Museo della Dieta Mediterranea.

La struttura degli incontri è la stessa descritta nella prima fase.

2.1.5.3. Terza fase “Controllo”

Nella **terza fase** l'équipe (nutrizionisti – medici SIAN) valida il materiale prodotto dalle classi. Anche in questa fase le abitudini alimentari e l'attività motoria vengono monitorate con la compilazione quotidiana da parte dei ragazzi del diario alimentare e dell'attività fisica. L'équipe incontra genitori ed insegnanti 1 incontro a settimana per 2 ore, per quattro settimane.

Gli argomenti e la struttura degli incontri sono gli stessi della prima fase.

Ciascun docente commenta, sotto la supervisione dell'equipe (nutrizionisti - medici SIAN - pediatri - medici di base) il materiale elaborato in classe con gli alunni. I genitori degli alunni partecipano attivamente agli incontri della terza fase.

Nella stessa periodo, l'equipe (nutrizionisti, medici del SIAN, pediatri e medici di base) incontra i genitori degli alunni in quattro incontri di 3 ore (ogni incontro è articolato in due moduli della durata di 90 minuti ciascuno, intervallati da 10 minuti di pausa) sui seguenti temi:

1. Incontro

1° modulo il programma "LA TAVOLA MEDITERRANEA".

- I benefici della Dieta Mediterranea
- Anticipozione del programma
- Presentazione del programma

2° modulo "Lo stile di vita Mediterraneo"

- Attività motoria
- Poco sale e niente fumo
- Alimentazione mediterranea: cipori e vino

3° incontro

- 1° modulo "Le scelte della Dieta Mediterranea".
2° modulo "Le caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea".

Primo, verdure, frutta

4° incontro

- 1° modulo "La caratteristiche degli alimenti principali della Dieta Mediterranea".

Legumi, cereali e olio di oliva

5° modulo "La Piramide Alimentare Mediterranea"

Le frequenze giornaliere e settimanali degli alimenti mediterranei

6° incontro

- La frequenza giornaliera e settimanale degli alimenti mediterranei.
2° modulo "I luoghi della Dieta Mediterranea".
- I siti storici monumentali dell'Europa.
1° modulo "Dieta Mediterranea e l'approccio nutrizionale dell'Europa".

La struttura degli incontri è la stessa descritta nella prima fase.

La struttura degli incontri è la stessa descritta nella prima fase.
Gli argomenti e la struttura degli incontri sono gli stessi della prima fase.
ore per quattro settimane.
dell'attività base. L'equipe incontra genitori ed insegnanti. I incontri si articolano per 2
classi. Anche in questa fase le attività alimentari e l'attività motoria vengono
nella terza fase l'equipe (nutrizionisti - medici SIAN) valida il materiale prodotto dalle
L.S.S. Tavola base "Contorno".

3. Risultati attesi

Indicatori	Valore atteso
N. bambini che applicano il "five a day" / totale bambini che compilano il questionario	Almeno il 40 %
Indice di Adeguatezza Mediterraneo	≥ 7

Inoltre, i risultati attesi sono in linea con quelli sperimentati nella ricerca condotta dal SIAN ex ASL FG/3 in collaborazione con la prof. Sharon Dalton dell'Università di New York (USA), pubblicata nel numero di settembre 2007 della rivista scientifica *Nutrition Research*.

Prima di procedere alla definizione degli obiettivi da conseguire, occorre definire le frequenze minime attese di consumo per gruppi di alimenti, espresse in porzioni (1 porzione = 100 g):

- 2 porzioni al giorno di frutta;
- 3 porzioni al giorno di verdura e/o ortaggi;
- 2 porzioni a settimana di legumi (equivalente a 2 piatti di legumi preferibilmente con la pasta);
- 0 porzioni a settimana di patatine fritte;
- 0 porzioni a settimana di bevande zuccherate del tipo cola.

Precisate le frequenze minime attese, possiamo definire le soglie utili per valutare la qualità dell'intervento al termine della terza fase:

- 40% di incremento della proporzione di ragazzi che raggiunge le frequenze minime attese del consumo di frutta, verdura e/o ortaggi;
- 40 % di decremento della proporzione di ragazzi che raggiunge le frequenze minime attese del consumo di patatine fritte e bevande zuccherate del tipo cola.

L'indice di adeguatezza mediterraneo (IAM) è definito dal rapporto tra la percentuale di calorie di alimenti di origine vegetale (alimenti mediterranei) e la percentuale di quelle di origine animale (alimenti non-mediterranei), è da oltre cinque decenni la misura più utilizzata per indagare l'aderenza alla dieta mediterranea. I valori possono andare dallo 0 per una dieta a base di soli alimenti di origine animale ad oltre 100 per una dieta strettamente vegetariana, mentre quello ottimale è pari a 7. I valori più comunemente riscontrati da Fidanza vanno da 0,6 per le due coorti del Seven Countries Study (SCS) finlandesi a 14,6 per la coorte SCS di Tanushimaru in Giappone. La media dello IAM rilevato nei paesi occidentali, compresi quelli mediterranei, non supera il valore di 3.

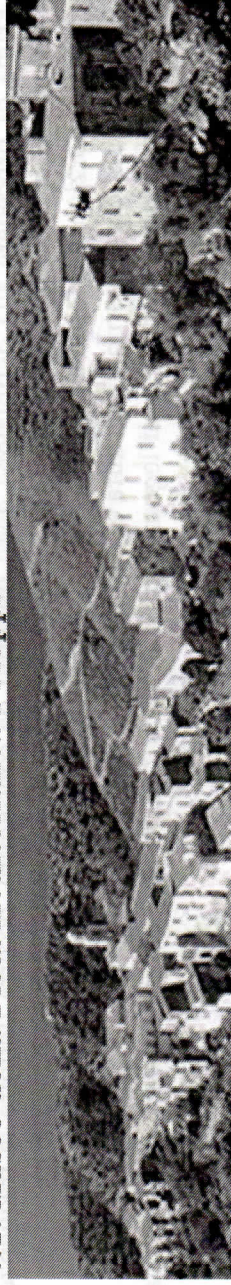
$$\text{IAM-IAM} = \frac{(\% \text{ energia cereali} + \text{patate} + \text{legumi secchi e freschi} + \text{ortaggi} + \text{frutta} + \text{pescato} + \text{oli di oliva})}{(\% \text{ energia latte} + \text{formaggi} + \text{carne} + \text{uova} + \text{grassi animali e margarine} + \text{bevande zuccherine} + \text{dolciumi} + \text{zuccheri})}$$

4. Supporti al Programma “La Tavola Mediterranea”

Il Programma “La Tavola Mediterranea” si inserisce in un contesto di relazioni che il SIAN della ASL di Foggia ha costruito nel corso di questi ultimi dieci anni. In particolar modo con L’Associazione per la Dieta Mediterranea ed il Club Unesco di Alberona.

L’Associazione per la Dieta Mediterranea di Pioppi, città scelta da Ancel Keys per le sue ricerche, ha tra gli altri scopi quello di promuovere visite guidate al Museo della Dieta Mediterranea e supporta iniziative per la diffusione del modello alimentare mediterraneo. Il Club Unesco di Alberona ha organizzato per due anni consecutivi il “Festival della Dieta Mediterranea” che ha avuto enorme ricaduta in termini di

4.1. Museo della Dieta Mediterranea a Pioppi



-La visita al Museo Vivente della Dieta Mediterranea “Ancel Keys”

Il piccolo e bellissimo borgo marino di Pioppi ed il suggestivo Palazzo Vinciprova, si offrono ai visitatori per raccontare una storia: La storia di Ancel Keys e dell'alimentazione mediterranea. Qui, il ricercatore americano centenario, recentemente scomparso, è vissuto per circa quaranta anni, conducendo studi fondamentali sulla nutrizione umana, e condividendo lo stile di vita cilentano. La visita al Museo inizia con un percorso attraverso tre totem di immagini e testi che consentono alla guida-narratore la disamina di tre qualificazioni della Dieta Mediterranea: Piacere, Benessere e Cultura. Si comincia dal Piacere sfatando i pregiudizi terminologici legati al termine dieta che nell'accezione comune alludono a concetti di privazione e sacrificio facendo prevalere il concetto di qualità ed illustrando quanto la cucina italiana e mediterranea sia riuscita ad imporsi nel mondo già prima ed indipendentemente dalle sue proprietà salutistiche. Si prospetta quindi una lettura dell'alimentazione come funzione variegata che, oltre a rispondere al primario soddisfacimento nutrizionale, subisce l'influenza di diversi fattori: psicologici, economici, sociali, storici, geografici, ecc. Si cerca così di comunicare quanto le scelte alimentari siano influenzate da questi fattori e in particolare quelle del bambino che risentono delle abitudini della famiglia, ed oggi sempre di più della pubblicità. Si focalizza l'attenzione sulle abitudini alimentari dell'adolescente che sono sempre più legate ad una minor consapevolezza del momento del pasto nelle varie accezioni sociali, psicofisica, culturale, di aggregazione, ecc. precisando che questo determina una maggior difficoltà ad esercitare un autocontrollo sull'assunzione di cibo. Il secondo totem dedicato al Benessere consente di sviluppare alla luce dei più recenti studi e dei proclami dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, della Fao, della Ue e dei governi nazionali un'analisi delle cosiddette "determinanti di Salute" che aiutano a costruire uno stile di vita sano e gratificante. Il terzo ed ultimo totem è dedicato alla Cultura e consente un'ampia perlustrazione delle ragioni storiche, antropologiche, geografiche ecc. che hanno prodotto nel corso dei millenni una stratificazione di conoscenze empiriche ed una antica consapevolezza del valore della qualità e del rito alimentare. E' questa l'occasione per raccontare il territorio: a partire da Elea/Velia che opportunamente viene suggerita come meta del percorso, fino ad Ancel Keys che fotografò nelle abitudini alimentari degli anni '50 le virtù della nostra civiltà contadina. Proprio alla Civiltà Contadina del Cilento si ispira il secondo percorso costituito da documenti riprodotti con l'autorizzazione e la collaborazione dell'Archivio di Stato di Salerno. Questi danno vita ad una Mostra dal