

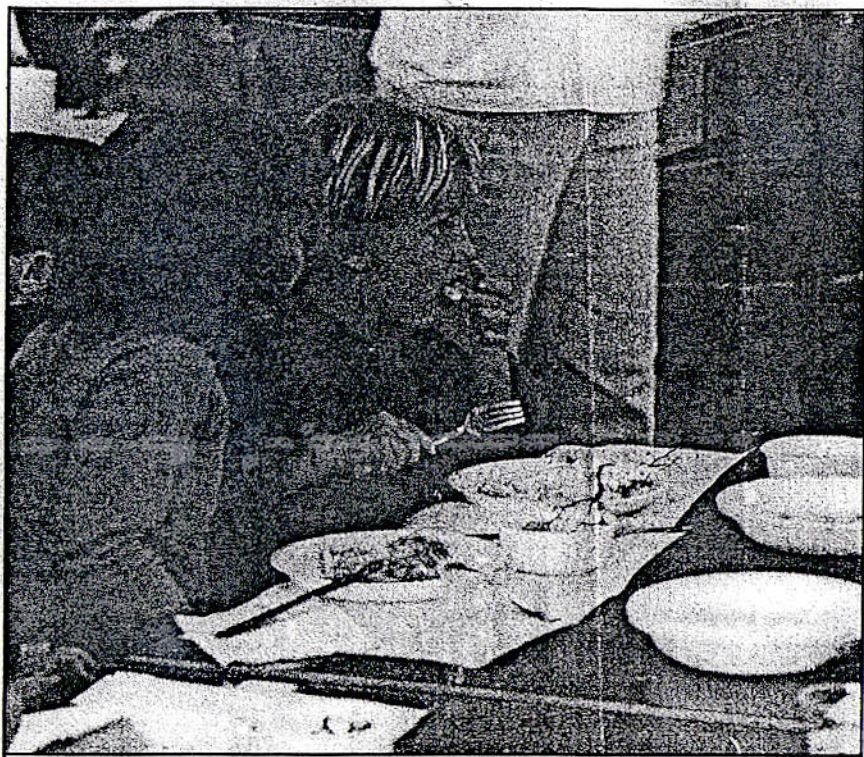
Le famiglie riceveranno il libriccino «A tavola» con le regole d'oro dell'alimentazione curato da Palazzo Marino e dall'ospedale Fatebenefratelli

A Milano un bimbo su tre è in sovrappeso

Gioia Locati

● A tavola come momento di ritrovo in famiglia o fra amici. Ma anche come «duogo» di prevenzione. Sempre più esperti concordano: molte malattie si combattono a colpi di forchetta, mangiando bene. E l'arte di combinare gli alimenti in modo corretto - senza per questo trascurare sapori e colori - si impara da piccoli. «A tavola» è il titolo del libriccino che i genitori dei bimbi da 0 a 6 anni riceveranno a casa nei prossimi giorni, realizzato dall'Assessorato all'Educazione in collaborazione con l'Ospedale Fatebenefratelli e la Milano Ristorazione, la società che ogni giorno prepara 70mila pasti per le scuole. Trenta pagine di regolette d'oro, dallo svezamento in su, curate dai pediatri Luca Bernardo e Silvia Omati. Come non scoraggiarsi di fronte al rifiuto della prima

*Il pediatra:
«A tavola,
combinando bene
i cibi, si possono
prevenire molte
malattie»*



MANGIARE BENE I bimbi italiani sono i più grassi d'Europa, 35 per cento, i milanesi cicciottelli sono il 28 per cento

pappa o come capire quando è meglio preferire il riso alla pasta. A piccoli passi verso le porzioni adulte: ci vogliono sempre cinque pasti, mai saltare la prima colazione. Seguono indicazioni sulla merenda giusta, su come cuocere e come condire i cibi. C'è una sezione per le allergie alimentari e un'altra dedicata all'importanza del movimento, dagli sport brucia-calorie al piccolo accorgimenti anti sedentarietà («fare le scale piuttosto che prendere l'ascensore»). Il vademecum «A tavola» fa parte delle iniziative per promuovere il consumo di frutta e verdura. «Una sana abitudine alimentare che, se appresa nei primi anni di vita, resta per sempre» è convinto Ivan Dragoni presiden-

te della Milano Ristorazione. «Frutta e verdura sono consumati all'80-90 per cento dai

bambini delle materne; quelli delle medie invece ci restituiscono le porzioni pressoché intatte,

ne consumano pochissima. In mezzo si trovano gli scolari delle elementari, nel 60 per cento

INIZIATIVA

«Fuori classe» attività per scolari nei giorni delle elezioni

● Scuole chiuse per le elezioni, il 10 e 11 aprile, e l'assessorato Educazione e Infanzia con la collaborazione di VentaClubEventi, della Fun & Fun e della società Dimmidisi, ha organizzato il progetto «Fuori classe» dedicato ai bambini delle scuole primarie.

Nei due spazi del VentaClub di piazza Piemonte 12 e di Fun & Fun di via Beroldo 2, l'ingresso è gratuito, tutto sarà dedicato alla fantasia e al divertimento dei bambini, che si trove-

ranno sempre al centro della scena, aiutati da decine di animatori ed educatori.

Ciascuno dei partecipanti riceverà un badge colorato a seconda della fascia di età (6-8 anni, 9-10 anni) e uno spuntino di frutta. Previsti giochi di movimento, laboratori creativi ed espressivi, filmati, piccoli corsi di ballo e di recitazione. E poi ancora: fantasie di acrobati, giocolieri e maghi. Informazioni: 800-020616 da oggi al 11 aprile, dalle 9 alle 20.

dei casi mangiano ortaggi e frutta. Con il vantaggio che, in questa fascia di età, chi le consuma abitualmente ha la forza trainante di convincere i compagni». L'obbiettivo è di abbattere lo scandaloso primato che vede ormai da tre anni i bambini italiani i più grassottelli d'Europa. Il 35 per cento dei piccoli dai 6 ai 12 anni è in sovrappeso, di questi il 9 per cento è obeso. A Milano la percentuale migliora: in sovrappeso il 28 per cento (fonte Asl), obeso l'8 per cento. Il professor Luca Bernardo insiste: «L'Italia aveva questo primato nel 2003, nel 2005 la situazione è rimasta identica. La Spagna che nel 2003 era seconda ora è stata superata dalla Grecia, questo vuol dire che la prevenzione può fare molto. Ci sono 300mila obesi al mondo e l'obesità che, per questi numeri, ha la connotazione dell'epidemia, occupa dal 2 al 9 per cento

*In cinque scuole
materne i piccoli
imparano
a coltivare l'orto
biologico e a
cucinare verdure*

della spesa sanitaria».

Per sensibilizzare le famiglie all'educazione alimentare il Comune ha predisposto gli orti biologici curati dai bambini. Da gennaio gli alunni di cinque scuole materne (Bacone, Mas-saua, Reni, Anemoni e Tortona) stanno coltivando un pezzo di terra: lo innaffiano e si prendono cura degli ortaggi. E hanno pure seguito un corso per imparare a «preparare la frutta e a cucinare la verdura». In questi giorni, nei momenti di asili aperti, i genitori sono invitati a gustare i piatti preparati dai loro bambini. Oggi alle 15 l'appuntamento è in via Anemoni, il 5 aprile in via Tortona. Fra i commensali non mancherà l'assessore Bruno Simini.

AL VIA A SETTEMBRE

Nuovo master in Statale Si diventa giornalisti

Giovanni Buzzatti

● La Statale avrà la sua scuola di giornalismo. Si tratta di un master biennale aperto a 30 studenti in possesso di una laurea triennale con voto dal 99 in su. I corsi inizieranno a settembre nella sede di Sesto San Giovanni, nell'ex area Marelli. «Alterneremo lezioni teoriche alla pratica - spiega Marino Regini, coordinatore del master e professore - Perché un'altra scuola di giornalismo? Vogliamo preparare giornalisti di grande qualità. Il mercato è saturo, sento dire, ma se la formazione è ottima, il lavoro si trova».

Due le novità: l'attenzione ai temi scientifici e all'inglese («molte lezioni saranno in lingua»). Sono previsti seminari con noti giornalisti, da Mentana a De Bortoli. Fin qui la parte teorica. Toccherà poi a Venanzio Postiglione, capo redattore centrale al *Corriere della Sera*, dirigere le attività pratiche: «Ogni mattina, i ragazzi andranno in giro a raccogliere notizie a Sesto e a Milano, e si eserciteranno sulle testate del master: un quotidiano via internet (la Sestina) e un trimestrale». Sono previste esercitazioni di radio e tv. «Il lavoro dopo il master? Il mercato della carta stampata pare fermo, ma le cose vanno meglio nell'on line - aggiunge Postiglione - La concorrenza tra scuole farà bene a tutti».

Con quella della Statale, diventano tre a Milano e dintorni. Il master di Sesto costa 6mila euro l'anno come la scuola della Cattolica, l'Ilg De Martino è stato finora più economico (400 euro per il biennio). «Stiamo trattando per dare 5-6 borse di studio che coprono l'80% delle spese» spiega Regini. «Vorrei garantire 200 posti letto agli studenti in un palazzo qui vicino» aggiunge Giorgio Oldrini, sindaco di Sesto ed ex inviato.

Il master (www.giornalismo.unimi.it) prevede in tutto 7 mesi di stage e dà il praticantato. «Ci aspettiamo studenti da tutta Italia - conclude Ada Gigli, vice coordinatrice - Entreranno i più bravi e motivati».

POST-LAUREA Al Politecnico varati otto corsi

Si va dall'ingegnere in Chirurgia (a servizio della medicina), all'esperto in tecniche d'illuminazione. Il Politecnico ha approvato i primi otto master di primo e secondo livello per l'anno accademico 2006/2007. Per alcuni le iscrizioni si chiudono domani, per altri c'è più tempo. Nella lista figurano Gestione della manutenzione industriale, Ingegneria in Chirurgia, Executive Master of Business Administration Part Time, Management dell'Università e della ricerca, Sviluppo e redditività immobiliare, Brand Communication, Design e tecnologie della luce e Interior Design. Informazioni su www.polimi.it/master.