ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

La Onlus Antonio Padovani presenta lo spettacolo teatrale “Mangio cosa? Mangio bene!”

19 Ottobre 2023 

*Da **Gianni Padovani** riceviamo e pubblichiamo la nota che segue*

Sabato 21 ottobre (ore 16.00), al Palazzetto dei Nobili (L’Aquila), la Onlus Antonio Padovani presenta uno spettacolo teatrale sul mangiar bene, interpretato dai giovanissimi e talentuosi attori della Scuola di Teatro Drama. Uno spettacolo originale ed istruttivo, tratto dall’opuscolo illustrato, edito dalla stessa Onlus, ***“Mangio cosa? Mangio bene!”,*** scritto da Cristiano Catalini nell’ambito della ***II^ Borsa di Studio Antonio Padovani***. Al termine dello spettacolo, l’opuscolo sarà distribuito gratuitamente ai presenti e, nelle successive settimane, sarà donato alle Scuole del comprensorio aquilano che ne faranno richiesta.

L’opuscolo e lo spettacolo hanno lo scopo di fornire buoni consigli per una corretta alimentazione e per uno stile di vita più sano. Sulla base dei dati Istat, sappiamo che più del 40% dei bambini italiani mangia male, con importanti conseguenze per la salute del domani. Il nostro opuscolo, composto secondo le regole del metalinguaggio grafica/testo ed estremamente raffinato nella forma grazie al lavoro della grafica Francesca Costa e dell’impaginatrice Ivana Strada, ha lo scopo di mostrare con la leggerezza di un fumetto, ma in maniera oggettiva e scientifica, come una buona alimentazione ed un giusto movimento siano importanti non solo per vivere in buona salute e prevenire così molte gravi malattie ma anche per contribuire agli obiettivi di sostenibilità dell’Agenda 2030.

E’ importante far comprendere a bambini e famiglie l’importanza di acquisire sin dall’infanzia delle buone abitudini alimentari sia per la propria salute, sia per quanto concerne gli effetti sulla salute della Terra!

Lo scopriremo insieme ai simpatici amici che ci accompagneranno in questo breve ma interessante viaggio. Comprenderemo l’importanza della Dieta Mediterranea, uno stile alimentare legato alla nostra genuina tradizione italiana, gustosa ed economica, considerata preziosa da molti studiosi

poiché è in grado di equilibrare la dieta riducendo il rischio di malattie legate alla cattiva alimentazione.

Non è difficile mangiare bene e vivere Super! Basta seguire poche regole per curare il proprio benessere e contribuire così a quello del nostro pianeta!

Lo spettacolo è rivolto a bambini, famiglie ed insegnanti, perché l'educazione alimentare è argomento rilevante per tutti. Purtroppo negli ultimi 20 anni il nostro rapporto con il cibo è peggiorato, sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo, e soprattutto i più piccoli mettono in atto comportamenti dannosi, pure stimolati da pubblicità o da mode che spingono al consumo di cibi malsani, poveri di nutrienti e molto ricchi di grassi, zuccheri e carboidrati.

Questo progetto, per noi importante ed impegnativo, vuole dare un contributo per stimolare bimbi e famiglie ad aumentare l'attività fisica, ad introdurre comportamenti alimentari corretti, a riscoprire l'importanza conviviale e culturale del cibo.

Basta così, non voglio anticiparvi altro! Vi aspettiamo sabato prossimo con impazienza! Correte bambini! Il divertimento è assicurato … e le sorprese non mancheranno!