

## **Manifeste Pour la Semaine de l'éducation Alimentaire dans les Écoles**

*Même si nous sommes femmes...* chantaient les premières femmes qui travaillaient et les « mondines » au début du XX siècle. Aujourd'hui on dit : précisément parce que nous sommes femmes nous nous chargeons et nous proposons un manifeste pour l'éducation alimentaire de nos fils, à partir de l'école primaire et celle obligatoire. Nous **femmes de l'huile de l'association Pandolea**, proposons à tous les hommes et aux femmes de bonne volonté, à toutes les associations, aux administrateurs, aux cercles didactiques, aux directeurs et aux professeurs, aux politiciens, aux producteurs, aux cultivateurs... à tous, d'adhérer au **Manifeste pour la Semaine de l'éducation alimentaire dans les écoles.**

### **La nourriture à l'école**

Il y a la Semaine de l'astronomie, celle de la culture scientifique et technologique et celle pour la musique... **Il manque, dans les instituts scolaires, une semaine consacrée à l'éducation alimentaire.**

L'éducation alimentaire ne signifie pas seulement donner aux jeunes des connaissances nutritionnelles pour améliorer leur régime et leur bien être, mais aussi l'opportunité de transmettre aux nouvelles générations des valeurs importantes.

**L'éducation alimentaire** dans son acception la plus large **doit commencer par la valorisation de notre agriculture pour aboutir à brosser un nouveau modèle alimentaire. Ce modèle donne de nouveau à la nourriture son rôle central pour la santé de notre organisme et lui reconnaît les valeurs que la rendent une partie intégrante de notre culture et de notre territoire.**

### **La nourriture et la santé**

*« Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture »  
Hippocrate 460-377 a.C.*

Dans le monde entier on lutte désormais contre l'obésité, qui est considérée la pandémie du troisième millénaire. Dans les États-Unis l'ex président Obama a déclaré la guerre aux mauvaises habitudes alimentaires et aux maires des grandes villes américaines qui sont engagés sur le front de l'éducation alimentaire à partir des écoles obligatoires.

Les experts ont remarqué 4 stratégies pour promouvoir un modèle alimentaire plus sain :

- changer de politiques sur l'agriculture
- taxer tous les produits riches en sucre et graisses en faveur de subventions pour la fruit et les légumes
- réduire le sel et les graisses dans la nourriture prêt à manger
- étiquetage plus claire sur la nourriture et limitation la publicité de la cochonnerie

Les trois élément qui sont davantage mis en accusation sont juste le sucre, le sel et les graisses saturées.

### **Pourquoi l'huile d'olive ?**

Parce que l'huile d'olive est le symbole de notre tradition agricole et alimentaire. Il est le pivot du régime méditerranéen , l'huile d'olive est un aliment nutraceutique pour sa composition chimique

et organoleptique qui fait de lui un aliment fondamental pour la prévention des maladies cardio-vasculaires.

L'huile d'olive est différente de graisses d'origine animale et d'autres huiles végétales : il est pauvre en acides gras saturés mais il est très riche en acides gras mono insaturés contrairement aux autres huiles végétales ( dérivants de graine ) riches en acides gras polyinsaturés très instables et donc exposés à une rapide oxydation qui est la cause principale de radicaux libres.

Au contraire l'huile d'olive extra vierge est riche en acide oléique ( 75% de sa composition ), en acide gras mono insaturé qui donne à l'huile un haut coefficient de digestibilité qui a des effets bénéfiques pour le contrôle de la glycémie et pour la prévention des certains tumeurs, , qui est aussi utile pour réduire le niveau du mauvais cholestérol ( cholestérol LDL ) en augmentant dans le sang les niveaux du bon cholestérol (cholestérol HDL).

**C'est un projet fondamental dans le régime quotidien, pour la prévention de l'obésité et les maladies du système cardio-vasculaire.**

### **Le projet**

L'association Pandolea avec ce projet veut créer une chance pour les jeunes des instituts scolaires pour apprendre le monde agroalimentaire italien, pour apprendre les produits agricoles qui le caractérisent en faisant référence à l'huile d'olive qui est le pilier du régime méditerranéen et écrin de nutriments fondamentaux.

Pendant la Semaine de l'Alimentation Saine on doit organiser des initiatives et des rendez-vous dans les écoles consacrés à l'alimentation correcte et à la conscience alimentaire : rencontres partiellement théoriques, qui seront soutenu par des laboratoires sensoriels comme moyen fondamental pour faire connaître et apprécier les aliments. Grâce aux différents saveurs et parfums les jeunes peuvent apprendre à classifier et différencier la nourriture , en aboutant à la formation d'une connaissance qui les amène à une alimentation consciente.

### **Un projet qui commence par les femmes**

Le projet commence par les femmes parce que en tant que mères nous avons depuis toujours la tâche d'éduquer nos fils et donc l'éducation alimentaire n'est pas une exception. Il faut enseigner à manger sainement et consciemment. Nous croyons que les jeunes ont une étonnante capacité d'apprendre, même quand ils sont petits.

Si on croit que l'homme est ce qu'il mange, c'est sans doute à partir du rapport avec la nourriture qui commence un parcours de formation saine et correcte.

Nous, femmes de l'association Pandolea, nous savons combien il est important de fournir à nos jeunes la base pour une croissance saine et harmonieuse; faire développer en eux une conscience alimentaire qui les aidera à être toujours plus conscients et autonomes dans les choix ; pour établir et renforcer un rapport correct parmi alimentation, bien être et accomplissement personnel.

Tout cela en parfaite cohérence avec l'objectif fondamental de l'Association c'est-à-dire de la diffusion de la culture de l'huile d'olive extra vierge et, plus généralement, d'une habitude alimentaire correcte.

### **Pour tout cela**

nous sommes en première ligne – avec les politiciens, les techniques, les professeurs, les cultivateurs, les professionnels et les administrateurs qui sont intéressés – pour promouvoir **la Semaine de l'Alimentation Saine** dans les écoles primaires et secondaires, en contribuant à la diffusion de la culture de la nourriture saine... assaisonné avec un peu d'huile d'olive extra vierge sous le signe de la tradition et de la culture méditerranéenne.