



Progetto Regina per la corretta Alimentazione

Dott.ssa Krizia Casini

Pastry Chef Stefano Montan

In collaborazione con

Scuole Bilingue di Lucca

Premessa

In più di quarant'anni di esperienza, il settore alimentare ha subito numerosi cambiamenti, dai processi di selezione delle materie prime all'introduzione di un sempre maggiore numero di strumentazioni tecnologiche nei processi produttivi. Tecnologia non è sinonimo di mancanza di qualità o di prodotto artefatto, anzi, talvolta proprio grazie all'utilizzo di strumenti tecnologici è possibile mantenere inalterate di materie prime d'eccezione come, ad esempio, la pasta madre che, oggi, siamo in grado di utilizzare per l'intera produzione del laboratorio Regina.

Purtroppo però non tutti i cambiamenti sono stati positivi in termini di produzione delle materie prime e di lavorazione, soprattutto per tollerabilità del prodotto finale da parte dell'essere umano, in particolare se si tratta di bambini. Occorre quindi la giusta consapevolezza per orientarsi tra le scelte possibili in termini di alimentazione.

Il progetto Regina intende dare un supporto alle famiglie che possa aumentare questa consapevolezza e fornire strumenti utili ai bambini e ai genitori per scegliere al meglio come alimentarsi in maniera più corretta, grazie all'esperienza del Pastry chef Stefano Montan, della nutrizionista Krizia Casini (specializzata in nutrizione pediatrica), e dei docenti delle Scuole Bilingue di Lucca: "English Primary School" e "Scuola Media Internazionale".

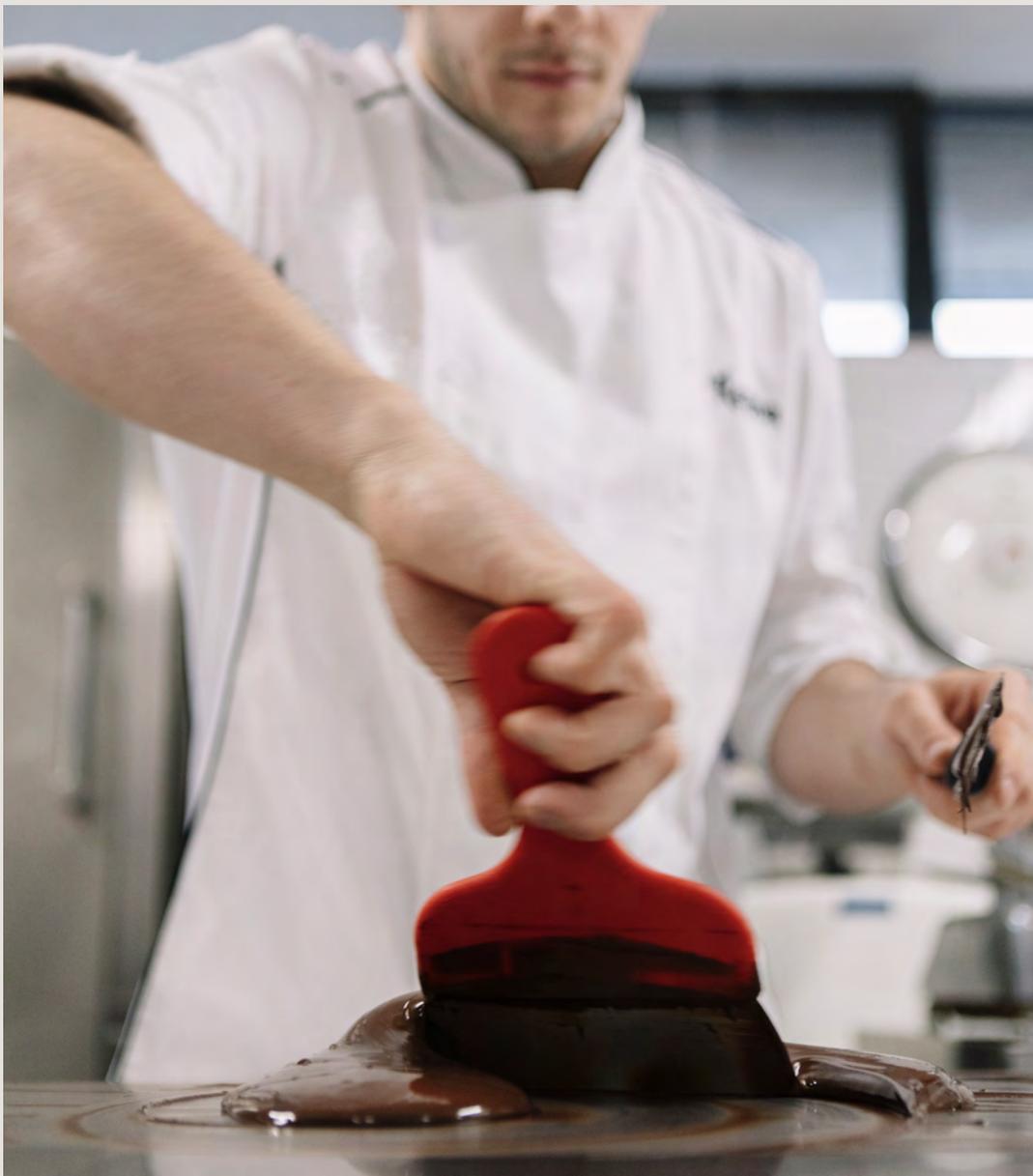
Stefano Montan

Pastry Chef



Contenuti

Il percorso individuato per ottenere una maggiore sensibilizzazione nei confronti dei temi relativi alla corretta alimentazione, prevede il coinvolgimento delle classi della scuola primaria e della classe prima della scuola media facenti parte del comprensivo Scuole Bilingue, in una serie di attività didattico-ludiche volte ad avvicinare gli alunni alle tematiche proposte, aumentando la loro attenzione nei confronti della “nutrizione”.



Attività

Gita presso il laboratorio di pasticceria Regina per comprendere meglio i processi produttivi, il pretesto è quello di mostrare ai bambini la lievitazione del panettone e la successiva fase di “riposo” a testa in giù.

Laboratorio Materie prime e impasti: si svolgeranno due incontri-laboratorio con livelli di difficoltà calibrati in base ai partecipanti; un laboratorio sarà quindi dedicato ai bambini delle classi dalla 1° alla 2° elementare, mentre l'altro sarà dedicato ai bambini di classe 3°, 4° elementare e 1° media. Durante questo laboratorio sarà spiegata ai bambini l'importanza delle materie prime che saranno poi utilizzate per creare un impasto base.

Diario alimentare: durante il primo incontro di laboratorio sarà consegnato il diario alimentare, uno per ciascun bambino. Si tratta di uno strumento di semplice utilizzo su cui i bambini, con l'aiuto delle insegnanti, appunteranno i loro pasti e le loro osservazioni per un periodo di 7 giorni. Questi diari saranno raccolti e analizzati dalla nutrizionista Krizia Casini che ne ricaverà alcune osservazioni di cui parlare durante l'incontro finale conclusivo con i genitori.

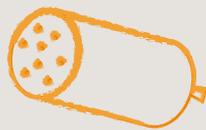
Laboratorio Creativo su come decorare biscotti e dolcetti: questo sarà il secondo laboratorio, seguirà quindi di qualche giorno il primo e lo completerà dando all'impasto realizzato nella prima parte un'impronta creativa. In questo laboratorio sarà ribadita l'importanza della scelta degli ingredienti anche in tema di decorazioni per poi procedere con la decorazione di biscotti di pasta

frolla*.

***per i bambini intolleranti o allergici saranno previste alternative.**

Incontro e guida alimentare: incontro con i genitori, il pastry Chef Stefano Montan, la nutrizionista Krizia Casini e gli insegnanti responsabili del progetto per ciascuna classe, durante questo incontro sarà consegnata una breve guida alimentare contenente consigli semplici e applicabili nella quotidianità familiare, che hanno lo scopo di dare un supporto utile alle famiglie per orientarsi al meglio nel mondo della nutrizione.





Progetto ideato e curato da Beatrice Nolli Hermann.Team
per Stefano Montan Pasticceria Regina