

Il modulo genitori dell'obiettivo F1 dei progetti P.O.N. finanziato dalla Comunità Europea, offre ai genitori un prezioso spazio di incontro e di confronto con l'obiettivo di stimolare la riflessione e la crescita personale.

Spesso, la scuola, dinanzi ai cambiamenti sociali, comunicativi e culturali, si sente sola nell'attuare percorsi formativi basati sui valori veri della vita, la solidarietà tra pari, la collaborazione, l'amicizia, la tolleranza, la sincerità, la voglia di sapere...

Sembra andare controcorrente... non sempre i genitori conoscono e condividono l'azione didattica ed educativa della scuola.

Formare ed orientare i genitori dà la possibilità alla scuola di avere forti alleati per camminare sulla comune lunghezza d'onda per condividere e programmare un comune progetto educativo per gli alunni.

Essere a stretto contatto con l'ambiente quotidianamente frequentato dai propri figli, instaurare relazioni più approfondite con docenti e collaboratori, aiuta i genitori a comprendere i punti di forza e di debolezza della realtà scolastica.

Il percorso formativo offerto ha avuto un valore aggiunto: quello del "fare insieme", del confrontarsi, non si è trattato di partecipare solo ad un corso, come singolo, ma di offrire la propria esperienza, la propria riflessione, il proprio dubbio, condividendo ed ascoltando gli altri.

Ringrazio tutti i genitori che hanno accolto con entusiasmo la nostra proposta formativa, i docenti tutor, l'ins. Teresa Bisogno e l'ins. Francesco Cutolo, gli esperti esterni, la dott.ssa Giuditta Rosmarino e la dott.ssa Enrica Pulerà per l'impegno e la passione professionale con cui hanno realizzato il percorso progettato.

Il mio augurio è che la nostra scuola possa avere più "luoghi" di crescita e confronto, in cui si possa realizzare la totale "complicità ed empatia" scuola - famiglia per assicurare a tutti i nostri alunni una completa inclusione sociale e sempre più alti successi formativi.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
DOTT.SSA CONCETTA DE CRESCENZO**



La prima parte del modulo PON "Noi... genitori" svoltosi con la presenza della Dott.ssa. Giuditta Rosmarino è stata particolarmente interessante in quanto i suoi consigli ed i suggerimenti "tecnici" su come migliorare la comunicazione e le relazioni interpersonali, su come affrontare i conflitti familiari sono stati molto apprezzati. Nel gruppo si è stabilito un cordiale clima di collaborazione ed ognuno ha dato il suo contributo alle discussioni attingendo alla propria esperienza personale.

E' stata per tutti una occasione per raccontare, confrontarsi, cercare soluzioni ai problemi che si presentano nella vita quotidiana delle famiglie.

In conclusione, ritengo che l'esperienza che ci ha coinvolto sia stata valida sia a livello progettuale che a livello esperienziale.

**La docente Tutor  
Teresa Bisogno**

“Sono abbastanza brava come madre?”

“Mi sento in colpa perché non do abbastanza tempo ai miei bambini.”

“A volte mi fa venire una rabbia, ma poi mi pento.”

“Sono lo scopo più bello della mia vita. Mi divertono!”

“Riuscirò a fornire ai miei figli quegli impulsi che durante la crescita porteranno a vivere bene, a star bene!”

Questi e tanti altri come questi sono gli interrogativi che mi manifestano i genitori, in modo particolare in questi anni, in cui i modelli culturali a cui la famiglia fa riferimento sono destinati a seguire le tendenze in continua evoluzione. Questo perché i ritmi di cambiamento sociale sono sempre più rapidi e tendono verso nuove regole, di conseguenza oggi non si seguono più le norme che hanno guidato le generazioni precedenti.

Tali ritmi ci portano a non vivere con intensità e pienezza il presente ed aumentano il disordine che caratterizza la vita sociale. I fattori responsabili di ciò ci sono: l'esposizione ripetuta al bombardamento di immagini e suoni che avviene sia per effetto dei media sia per l'organizzazione dei luoghi di vita comuni (si pensi al bombardamento di suoni ed immagini nei supermercati); l'alto numero di attività che si fanno nella stessa giornata; il numero di giocattoli che spesso prorompono e fuoriescono dalla cameretta e dalle altre stanze; la mancanza di coerenza tra i genitori, la mancanza di regole, la mancanza di ascolto ed altri.

Questi livelli di disordine influenzano la crescita dei ragazzi, inducendo talvolta irrequietezza, tendenza all'iperattività o sensazioni di disagio.

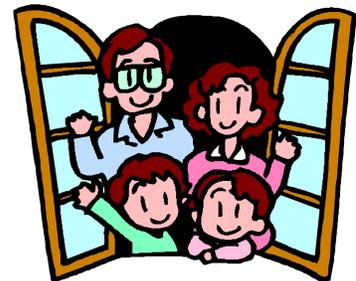
I genitori e la scuola devono, quindi, affrontare richieste e bisogni, in un mondo in continuo ed accelerato divenire, per i quali non hanno più punti di riferimento stabili; in altre parole, non è più possibile ripetere esattamente le modalità educative che sono state trasmesse dai nostri stessi genitori e non ci sono parametri precisi con cui confrontarsi.

Ecco perché, lo scopo del progetto PON “NOI ... genitori”, è stato quello di proporre alcune metodologie educative utili a far sì che i bambini vivano bene e diventino persone forti e felici. Le indicazioni date durante il corso non sono formule obbligatorie né “magiche”. Sono, invece, un invito a riflettere sulle situazioni e a valutarle, comprendendo gli effetti dei propri atteggiamenti e come alcuni siano preferibili rispetto ad altri.

E' una proposta che passa da una concezione dell'educazione come problematica a una visione gioiosa che enfatizza la serenità, la gratificazione dei bambini e la valorizzazione di quella parte della realtà che è positiva nella relazione con i figli e nella vita.

**Dott.ssa Giuditta Rosmarino**

*Psicologa-Psicoterapeuta*



Uno degli argomenti trattati durante il corso , e per noi, molto interessante è stato la trasmissione delle regole. Vogliamo condividere con voi, alcuni accorgimenti utili per farle rispettare:

- esprimere le regole al POSITIVO, cioè senza usare il NON;
- essere sintetici e non parlare troppo;
- essere concreti;
- dare le regole al momento giusto;
- essere coerenti con il partner.

Vorremmo consigliare questo corso anche alle altre mamme, perché pensiamo che sia stata un'esperienza molto positiva, che ci ha aiutato a capire meglio come educare i nostri figli. Inoltre, è stato un'occasione di confronto con le altre mamme e con dei bravi professionisti.

**Annamaria, Chiara**

Quest'esperienza è stata per me veramente molto interessante, ma soprattutto costruttiva. All'inizio, devo essere sincera, ero un po' diffidente non potevo accettare che qualcun altro mi desse suggerimenti sull'essere genitore, in quanto ero convinta che soltanto io sapessi come poter educare i miei figli. Col passare del tempo, però, nella mia mente si sono insinuati dei dubbi sul mio ruolo di genitore, così ho iniziato a riflettere sui miei comportamenti ed atteggiamenti. Ho capito che quello che conta, per essere un buon genitore, è: ascoltare i nostri figli, capire i loro bisogni, rispettare le loro insicurezza e, soprattutto, insegnargli a trovare una soluzione ai loro problemi, non risolverglieli.

**Annalisa**



Al termine di quest'esperienza, sono tante le cose che mi hanno colpito, dal dibattito sulle regole e sulla loro importanza, affrontato durante il primo incontro; alla capacità e alle difficoltà "del mettersi in discussione" affrontato nell'ultimo incontro. Molte argomenti trattati sono risultati utili per me e la mia famiglia.

Inoltre, ho avuto modo nel corso del tempo, di capire molte cose e ho potuto rivalutare i miei comportamenti, migliorandoli.

So che sarà difficile mettere in pratica quello che ho imparato, ma credo che con un po' di impegno e la giusta riflessione, si può riuscire nell'intento di essere degli "ottimi genitori".

**Sara**



La partecipazione al PON "Noi ... Genitori" è stata, per me, un'esperienza positiva e costruttiva.

Sono stati trattati diversi argomenti, che hanno trovato un riscontro nella mia quotidianità "di genitore". Spesso nelle situazioni descritte, mi sono rivista ed ogni volta ho portato con me i suggerimenti emersi, utili per poter affrontare delle situazioni con maggiore sicurezza, sapendo che in quel modo avrei fatto la cosa giusta.

Sapete ... non avrei mai pensato di ritrovarmi seduta in un banchetto per tre ore in compagnia di altre mamme a condividere: racconti di vita, problematiche educative, emozioni, e tante risate.

E' stato molto piacevole avere uno spazio dove fermarmi a riflettere, soprattutto oggi, dove i ritmi frenetici ci coinvolgono e travolgono e non ci danno la possibilità di fermarci o rilassarci.

**Tiziana**

Durante questo corso ho potuto apprendere molte cose che mi sono state utili per affrontare al meglio i problemi quotidiani che contraddistinguono il rapporto con i nostri figli. La possibilità, poi, che ci è stata data di raccontare un problema reale tra noi ed i nostri figli, mi è stata veramente utile. Infatti applicando " il consiglio" della dottoressa, che mi è stato spiegato con molta chiarezza e determinazione, sono riuscita a risolvere il mio problema. Mi sono sentita, così, sollevata e contenta perché ho riscontrato dei risultati immediati.

Comunque, lo consiglio vivamente alle altre mamme, che non hanno avuto ancora l'opportunità di fare quest'esperienza fantastica, a livello formativo, ma soprattutto umano. Ci siamo ritrovate faccia a faccia con noi stesse, ci siamo messe in discussione ed il confronto tra noi è stato per noi una scossa, che a me ha arricchito tanto.

**Dora**

Non avevo mai riflettuto sul significato profondo che può avere la parola ASCOLTO.

Credevo di saper ascoltare, ma durante questo corso ho capito che ascoltare non significa giudicare o dare una soluzione al problema dei nostri figli. Questo perché si rischia, nel dargli una soluzione, di offrirgli quella più giusta per noi e non quella adatta alle loro esigenze, al loro modo di essere. Ho imparato a chiedere a mia figlia: "Come ti sei sentita in quella situazione?"; "Come pensi di risolvere questo problema?" E dopo a ragionare insieme a lei sulle possibili soluzioni, cercando quella più adatte a lei. Ho capito che ciò che va bene per me, non è detto che vada bene per lei, che ha una sua personalità, i suoi bisogni, i suoi desideri.

Uno degli aspetti più piacevoli del corso è stato il confronto con le altre mamme, supportato dai preziosi consigli della dottoressa e della tutor che servendosi l'una della professionalità, l'altra di una ricca esperienza, hanno reso il dialogo tra noi davvero stimolante.

Alla fine del corso ho deciso di "prendere i semi che mi hanno regalato e piantarli nel mio giardino. Ho iniziato ad innaffiarli qualche giorno fa e sono decisa a continuare. Certo, è molto faticoso, perché bisogna innaffiarle con goccioline di sudore, fatica, buona volontà, ma anche con lacrime di gioia e soddisfazione. So, però, che questo è l'unico modo perché le piantine crescano forti e rigogliose, resistenti alle intemperie della vita. Sicuramente, capiterà che le piantine saranno sottoposte a forti venti maestrali e si piegheranno, ma la nostra conquista sarà stare lì alla finestra, sicuri in cuor nostro che se la caveranno." Credo sia questa la strada per la felicità dei nostri figli, perché realizzino se stessi, senza interferenze, ma forti degli strumenti dell'autonomia che noi abbiamo fornito loro.

**Maddalena**

Secondo me, il corso con lo psicologo è stato molto importante, interessante ed anche bello.

Molti sono stati gli argomenti utili: dal comportamento da adottare come genitori che presuppone anche una continua "messa in discussione" (non è detto che poiché noi siamo i genitori non sbagliamo mai) al concentrarsi su noi stessi e sui nostri cambiamenti per risolvere i problemi. Infatti, a volte tentiamo inutilmente di cambiare chi ci circonda senza accorgerci che in questo modo non otteniamo risultati, ma ci facciamo soltanto del male. E' meglio cambiare i nostri atteggiamenti perché così riusciamo ad ottenere dei piccoli o grandi risultati.

E' stata veramente una bellissima esperienza: tutto è stato ben organizzato, ci siamo molto divertite. Inoltre, si è instaurato un bellissimo rapporto con la dottoressa, ma anche con tutti i partecipanti al corso che credo sia stato d'aiuto a tutti noi.

**Raffaella**



Questa esperienza per noi è stata molto costruttiva.

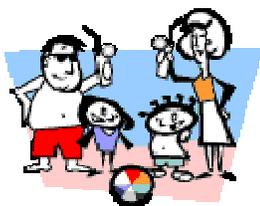
All'inizio credevamo che era un modo per passare un po' di tempo, distrarci un po'; ma poi con il passare dei giorni, confrontandoci con le altre mamme, e soprattutto ascoltando i consigli della dottoressa su come porci con i nostri figli ci siamo rese conto degli atteggiamenti sbagliati nei confronti dei nostri figli e della possibilità di migliorarli.

E' stata davvero importante, per noi capire quanti errori commettiamo nell'educare i nostri figli e quante volte non abbiamo saputo rispondergli o ascoltarli nel modo adeguato.

Forse sarebbe stato utile far seguire questo corso anche ai mariti.

Concludendo, possiamo affermare che è stata un'esperienza istruttiva, utile ed allo stesso tempo divertente!

**Maria, Rosaura, Rosanna**



Il corso con la Psicologa è stato davvero interessante. I temi trattati sono stati sempre diversi ma l'argomento che mi è stato utile è "Premi e punizioni".

Essere puniti non è mai piacevole perché quando si riceve la punizione ci si crede vittima di un'ingiustizia. I miei figli, specialmente uno di loro, anche se sa di aver sbagliato borbotta continuamente e conseguentemente pensa che la punizione è sproporzionata rispetto alla colpa. Prima di seguire il corso, davo la punizione, mi arrabbiavo... e basta... Ora, invece, riesco a parlare di più con i bambini e faccio capire che la punizione è solo una grande forma di rispetto perché vuol dire riconoscere che il colpevole è responsabile delle sue azioni e quindi ha diritto alla giustizia. Con questo ho dimostrato che io e il papà non siamo indifferenti ai loro comportamenti e che le loro azioni hanno grande importanza. L'unico problema è proporzionare la punizione alla gravità della colpa perché la giustizia non è mai perfetta. Escluse le botte, la cosa più giusta da fare è trovare una punizione che faccia capire lo sbaglio. La dott. Giuditta ha sottolineato che l'errore più grave è quello di applicare una punizione troppo lunga (niente TV, videogiochi, Pps per un mese) perché i genitori se ne dimenticano e quindi la punizione svanisce oppure perché, a breve, il bambino trasgredirà un'altra regola e allora si aggiunge un'altra punizione. Il bambino sarà sempre in punizione e non ci farà più caso.

Perciò la punizione deve essere:

- immediata perché è dannoso aspettare
- breve perché è inutile passare da una punizione all'altra
- condivisa da entrambi i genitori altrimenti uno dei due sarà sempre "il più buono" e l'altro "il più cattivo"
- inflexibile perché altrimenti il genitore perde autorevolezza.

La stessa cosa vale per i premi.

Anche i premi devono essere immediati, prima che il bambino ne combini un'altra; breve, per non trovarsi con una punizione e un premio, e condivisi.

Il premio deve essere "alienabile", nel senso che una volta promesso non va dimenticato: se si promette, allora bisogna mantenere. Come per le punizioni, anche i premi servono a rinforzare un comportamento.

Il corso lo consiglierei perché ho imparato a organizzare meglio la quotidianità, analizzare, interpretare tutto ciò che succede in casa, ma soprattutto è stata un momento di crescita personale.

**Maria Ripalta Sciusco**



Durante queste ore trascorse con la psicologa abbiamo trattato tanti argomenti, tutti interessanti. La cosa che mi è piaciuta di più, è stata la possibilità, che ognuno di noi ha avuto, di raccontare un problema reale con i nostri figli, così poi da poter cercare con l'aiuto dell'esperto una soluzione diversa da quelle tentate e soprattutto più "adeguata".

Ciò è stato molto utile perché ci ha permesso di cambiare il nostro comportamento nei confronti dei nostri figli.

Per l'esperienza magnifica che ho fatto e per il modo bellissimo che la psicologa aveva di spiegare le cose, consiglierei questo corso ad altre mamme.

**Anna**

Tutti gli argomenti del corso sono stati utili perché hanno trattato problemi e difficoltà che un genitore incontra nella sua quotidianità nel rapporto con i propri figli.

E' stata una magnifica esperienza che ci ha arricchito e ci ha aiutato a capire come comportarci con i nostri figli e come farci ascoltare e cosa ancora più importante come aiutarli a risolvere i loro problemi.

Uno degli argomenti che ci è piaciuto di più è stato quello di risolvere i problemi cambiando noi stesse e non gli altri.

Vorremmo concludere, consigliando questo corso a tutte le mamme perché è stato bellissimo e vale la pena frequentarlo anche senza rimborso!!!

**Anna , Luisa**

*I nostri incontri ...*



## *L'ultimo giorno ...*



Ed eccoci qua  
tutte insieme  
per salutarvi e  
ringraziarvi per  
questa  
bellissima  
esperienza!

## ESSERE GENITORI ...

...il problema della corretta  
alimentazione!



## Cibo e nutrizione: istruzioni per l'uso.

Un gesto atavico come quello di nutrirsi può nascondere, ai giorni nostri, insidie davvero pericolose. Credenze, sentito dire, mancata consapevolezza, mancata conoscenza e superficialità, sono alla base di molte delle cattive abitudini nutrizionali più diffuse. La stessa parola dieta che dovrebbe significare corrette abitudini alimentari, oggi ha assunto declinazioni molteplici, quasi a voler sottolineare i rapporti complessi che legano l'uomo e il cibo, dall'approvvigionamento al consumo. Con l'assunzione di cibo si pone in essere un meccanismo complesso, che attraverso varie fasi, da vita ad un vero e proprio processo chimico che favorisce il passaggio dei principi nutritivi dal cibo all'organismo, che a sua volta li usa per produrre l'energia indispensabile al suo funzionamento (catabolismo e anabolismo). I principi nutritivi (proteine, carboidrati o glucidi, lipidi, vitamine e sali minerali) sono diffusi con percentuali diverse nei vari cibi che quotidianamente ingeriamo. Una dieta equilibrata, dovrebbe tener conto dei delicati equilibri che sottendono al funzionamento del nostro metabolismo (assunzione, trasformazione ed eliminazione del cibo)

e fornire il giusto apporto di questi indispensabili principi, necessari all'armonioso funzionamento del nostro organismo. Una dieta equilibrata e stili di vita più dinamici possono, infatti, senz'altro prevenire le tante patologie legate al cibo. Obesità, anoressia, bulimia, celiachia, diabete, disturbi nervosi e malfunzionamento dell'apparato cardiovascolare, sono solo alcune delle più diffuse patologie riconducibili al cibo e qualcuna di esse con esiti letali. Tuttavia non possiamo certo trasformarci in degli integralisti delle "buone pratiche nutrizionali", anzi occorre un rapporto sereno con il cibo, dettato dalla conoscenza e dalla consapevolezza che alcuni semplici accorgimenti possono metterci al riparo da tanti malanni. Un'indicazione su tutte potrebbe essere quella della riscoperta della "dieta mediterranea",



un patrimonio di conoscenze ed un mix pressoché perfetto, di principi nutrizionali, invidiati e copiati in tutto il mondo e che noi stiamo sempre più "sacrificando" sull'altare

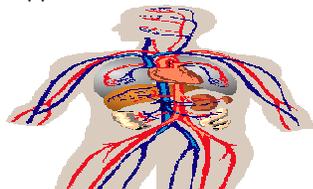
del cibo fast-food e spazzatura. Allora ecco alcune importanti indicazioni emerse dal nostro corso in relazione ad alcuni fondamentali aspetti: approvvigionamento, conservazione e preparazione del cibo. Per ciò che attiene al primo aspetto è bene sempre acquistare, se parliamo di frutta e verdura, i prodotti di stagione, biologici e cosiddetti a "filiera corta". Per quanto riguarda i prodotti industriali confezionati, occorre imparare a leggere attentamente le etichette, con particolare riguardo al valore calorico e agli ingredienti con i quali sono fatti: sale, zucchero, oli nitrati, conservanti etc. Per ciò che attiene ai processi di conservazione del cibo, ce ne sono dei più disparati: freddo, salatura, disidratazione, sottovuoto, sottolio, salamoia etc. Ciascuno di essi presenta una serie di vantaggi ma anche una serie di fattori di rischio. Per quanto riguarda la preparazione, bollitura, cottura a vapore, al forno, nel microonde, grigliatura, a crudo, in umido etc. Essi sono vari sistemi tutti con una serie di vantaggi e di svantaggi relativi all'utilizzo di uno piuttosto che un altro. Alcuni semplici accorgimenti, però, circa la temperatura o i tempi di cottura, possono far propendere per un sistema piuttosto che un altro, in modo da salvaguardare la salubrità del processo. Dal punto di

vista psicologico emerge, poi, prepotentemente la necessità di comprendere, soprattutto nell'era della globalizzazione, alcuni meccanismi di marketing aggressivi, posti in essere dalle grandi multinazionali del cibo, che sono sempre più condizionanti per ciò che attiene all'acquisto di determinati prodotti spacciati con caratteristiche, che spesso nei fatti non posseggono o sono l'esatto opposto di quanto reclamizzato. E' evidente che in natura non esiste un "ciclo vitale" che possa prescindere dall'atto del nutrirsi, è altresì evidente che l'uomo soprattutto grazie ai grandi progressi in campo medico-scientifico e a stili di vita e ritmi di lavoro più accettabili perché meno logoranti, potrebbe aspirare a prolungare di molto la sua aspettativa di vita. Occorre, quindi, oggi più che mai, anche in accoglimento delle recenti indicazioni dell'O.M.S., riscoprire l'esatto etimo della parola dieta: "adozione di corretti stili di vita e nutrizionali".



**Dott.ssa Enrica Pulerà**  
**Ins. Francesco Cutolo**

**Il modulo “nutrizione”,** relativo al Pon, del corrente anno scolastico organizzato per noi mamme, dal IV Circolo Didattico di Scafati, è stato davvero interessante, tanto da fare proprie alcune abitudini alimentari che fino a poco tempo fa s’ignoravano. Infatti grazie al corso abbiamo in parte modificato, il nostro stile di vita, influenzando anche quello dei nostri figli, amici e familiari. Ci siamo rese conto, che nelle nostre cucine regnavano “falsi miti” sui cibi, prontamente sfatati dai nostri esperti l’ins. Cutolo e la dott.ssa Pulerà. Ora, sappiamo per esempio che l’olio d’oliva, mais, girasole hanno le stesse quantità di grassi; che l’olio di arachidi raggiunge il punto di fumo più tardi e quindi più adatto alle frittiture; che gli olii usati a crudo ci forniscono gli omega 3 che combattono i radicali liberi; che le proteine vegetali (legumi etc.) sono diverse da quelle animali. Abbiamo appreso che gli spinaci (il mito di Braccio di ferro) non sono più ricchi di ferro tra le verdure, né che il pesce è l’alimento più ricco di fosforo (contenuto in legumi, uova etc.) che la carne di maiale è una carne bianca e quindi non più grassa di altre, che la margarina non è più leggera del burro, ed in più contiene grassi idrogenati, quindi di sintesi, dannosi per la nostra salute soprattutto per l’apparato cardiovascolare.



Abbiamo appreso poi, che il pesce surgelato ha le stesse proprietà nutritive di quello fresco, che la pasta ed il pane sono molto meno calorici di crackers, grissini e fette biscottate ed anche per questi motivi non devono essere esclusi dalla nostra dieta. Molto interessante è stata pure la lezione sulle modalità di cottura dei cibi, la cui salubrità è legata soprattutto alla temperatura e all’esposizione dei cibi alle fiamme dirette. Infatti adesso sappiamo che sarebbe preferibile la cottura a temperature più basse, tipo bagnomaria o usare la pentola a pressione, cercando di evitare la frittura o la cottura sulle fiamme dirette sprigionate dai carboni.

Ciò che appare significativo è aver capito che il nostro organismo va “educato” a una corretta alimentazione, cioè ad assumere i macronutrienti (proteine, lipidi, glucidi) e micronutrienti (vitamine, sali minerali) nella giusta quantità, in modo da soddisfare il nostro fabbisogno calorico giornaliero, possibilmente sulla base delle indicazioni della piramide alimentare italiana, patrimonio invidiatoci e sempre più imitato in tutto il mondo. E’ chiaro che, i prodotti industriali, portano grandi profitti alle aziende che li producono, ma appartengono, sempre meno al mondo del genuino e della natura di cui è bene ricordare l’uomo è parte integrante. Bisognerebbe, perciò, a nostro parere, mettere da parte le fredde esigenze di mercato e porre più attenzione alla salute. Riguardo, poi, noi consumatori, dobbiamo prendere coscienza che acquistare cibo e cucinarlo è un atto d’amore verso noi stessi e verso i nostri cari, ed è per questo che dobbiamo scegliere con responsabilità ed attenzione i cibi che mettiamo nel carrello della spesa, leggendo le etichette ed imparando a capire tutte le informazioni circa il prodotto.



Dalla nostra nutrizionista abbiamo imparato pure che la parola dieta deriva dal greco “diaita” e significa modo di vivere. Quindi il termine dieta non deve essere inteso solo come alimentazione corretta, bensì più in generale nel senso di stile di vita sana: mangiare cibo genuino, regolare attività fisica, evitare alcol o fumo etc.) Oggigiorno, a causa dei ritmi di vita sempre più stressanti, viene sempre più ignorato l’esatto significato che si cela dietro questa parola (dieta) così erroneamente abusata e spesso così erroneamente interpretata.

La logica conseguenza quindi, l’incremento di patologie cosiddette del benessere: obesità, diabete, anoressia, bulimia etc. In una società dove gli eccessi e le mode conformistiche sono la regola sarebbe opportuno, alla luce di quanto appreso in questo corso, almeno a tavola cercare di ragionare in modo più consapevole. Pertanto noi adulti abbiamo la responsabilità verso i giovani, che sono le vittime più appetibili per le fauci della pubblicità, perché più facilmente condizionabili, di ascoltarli e fare in modo che i messaggi interessati del business legato alla pubblicità siano il più possibile “filtrati” e depurati dei tanti messaggi ingannevoli. Spesso, poi, il loro abuso o rifiuto di cibo, ma più in generale il loro rapporto sbagliato con esso, può essere frutto oltre che di cattive abitudini e mode, anche un modo per chiederci aiuto, affetto e comprensione. Allora pensiamo di poter concludere questa bella esperienza legata a questo corso con la considerazione del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: “l’uomo è ciò che mangia”.

***Le mamme del modulo “nutrizione.***

- ***Benvenuto Anna***
- ***Bonaccio Chiara***
- ***Buonomo Annalisa***
- ***Cecco Anna***
- ***De Santis Luisa***
- ***Donatelli Sara***
- ***Garofano Maddalena***
- ***Gracco Annamaria***
- ***Marano Rosanna***
- ***Mastrantonio Addolorata***
- ***Morra Maria***
- ***Nastri Raffaella***
- ***Sabatino Tiziana***
- ***Sannino Rosaura***
- ***Sciusco Maria Ripalta***

## ***I figli sono come aquiloni***

*I figli sono come gli aquiloni,  
passi la vita a cercare di farli alzare da terra.*

*Corri e corri con loro  
fino a restare tutti e due senza fiato...  
Come gli aquiloni, essi finiscono a terra...  
e tu rappezzi e conforti, aggiusti e insegni.*



*Li vedi sollevarsi nel vento e li rassicuri  
che presto impareranno a volare.*

*Infine sono in aria:  
gli ci vuole più spago e tu seguiti a darne.*

*E a ogni metro di corda  
che sfugge dalla tua mano  
il cuore ti si riempie di gioia  
e di tristezza insieme.*

*Giorno dopo giorno  
l'aquilone si allontana sempre più  
e tu senti che non passerà molto tempo*

*prima che quella bella creatura  
spezzi il filo che vi unisce e si innalzi,  
come è giusto che sia, libera e sola.*

*Allora soltanto saprai  
di avere assolto il tuo compito.*



**“Erma Bombeck”**