

Condividere i momenti dei pasti consolida i legami affettivi e dà un maggiore senso al concetto di famiglia per una crescita più armonica ed equilibrata; per una maggiore sicurezza e autostima dei bambini e dei ragazzi e per promuovere abitudini sane. Ricordiamo che l' art. 24 della Convenzione sui diritti dell' infanzia e dell' adolescenza riconosce il diritto del minore di godere del miglior stato di salute e il diritto dei genitori di ricevere adeguate informazioni sulla salute e sulla nutrizione del minore.

«Noi siamo quello che mangiamo», celebre frase del grande filosofo tedesco Ludwig Feuerbach mai più calzante per questa nostra epoca! Tante volte ci è stata presentata la piramide alimentare con i suoi nutrienti e alimenti indispensabili per una corretta alimentazione, altrettante volte in tv e dai giornali arrivano i consigli più diversi, ma è opportuno precisare che alimentazione e nutrizione sono una scienza. Bisogna ridare a nutrizionisti, scienziati dell' alimentazione, pediatri, dietologi e psicologi quel ruolo di consiglio a cui famiglie, scuole e ragazzi possono e devono affidarsi con estrema sicurezza.

*Direttore del Dipartimento Materno-Infantile **Fatebenefratelli** e Oftalmico di Milano LUCA BERNARDO*

