

## Con N2Y4MD i giovani insegnano ai giovanissimi

### UN PROGETTO DEL GAL CAPO S. MARIA DI LEUCA INSIEME AI GIOVANI DI PRO\_SALENTO PER SENSIBILIZZARE I GIOVANISSIMI SULLO STILE DI VITA PIÙ SANO DEL MONDO

Lecce - Se l'obiettivo è sensibilizzare i ragazzi delle scuole elementari e delle medie verso uno stile di vita più sano, verso le buone abitudini alimentari e comportamentali della **Dieta Mediterranea**, è più efficace se lo fa un esperto (un biologo nutrizionista o un medico) o un gruppo di quattro studenti di poco più grandi? E' più d'impatto se le diapositive illustrative utilizzano una grafica "scientifica" o se adottano un linguaggio visivo e comunicativo creato con l'immaginario fresco di 18enni? E' più attraente e coinvolgente la piramide alimentare classica o le nuove **"Piramidi giovani dell'alimentazione e dell'attività fisica"** inventate dai ragazzi che operano con il brand "Dieta Med-Italiana"? Sono le tre domande che si sono posti i responsabili del **GAL** (Gruppo di Azione Locale) **Capo S. Maria di Leuca** nell'organizzare una serie di incontri rivolti alle scolaresche del territorio presso i padiglioni di EXPO 2000 a Miggiano (Le). E sabato scorso, 18 ottobre, gli stessi responsabili hanno toccato con mano quanto sia stata saggia e performante la coraggiosa scelta di optare per la risposta "B" a tutte e tre le domande. **Antonio Monaco, Jurika Nuzzo, Azzurra Quaranta e Lella Tafuri** sono i quattro ragazzi (in media, 17 anni) appartenenti al movimento **Pro Salento** a cui il GAL Capo S. Maria di Leuca ha affidato due compiti: tenere in successione tre edizioni di un mini seminario rivolto ognuno a circa 80 giovani alunni delle scuole elementari e medie dei comuni appartenenti al GAL, e ideare, redigere e pubblicare un opuscolo di 16 pagine da distribuire alle scolaresche partecipanti, così che potessero portare a casa e far conoscere anche ai genitori i temi, i consigli e le raccomandazioni ricevute nella mattinata. Le scuole partecipanti agli incontri formativi sono state le seguenti: **Istituto Comprensivo di Miggiano e Montesano Salentino, Istituto Comprensivo "Don L. Sturzo" di Specchia e gli Istituti Comprensivi "Via Apulia" e "G. Pascoli" di Tricase**. I quattro ragazzi salentini, con il loro progetto **"N2Y4MD - Never too Young for Mediterranean Diet"** (mai troppo giovane per la Dieta Mediterranea), non solo si sono dimostrati all'altezza del compito, ma sono riusciti a tenere sempre alta l'attenzione della giovane platea grazie all'utilizzo di slide dinamiche e molto colorate e alla continua interattività con i partecipanti attraverso l'intrigante gioco di domande e risposte. Non solo, ogni mini seminario ha avuto inizio con la compilazione, da parte dei partecipanti, di un **piccolo questionario anonimo**, utile a raccogliere dati sui loro comportamenti (alimentari e relativi all'attività fisica) e sulla conoscenza di prodotti e alimenti locali, ed è terminato con la distribuzione di simpatiche e succose **"mele premio"**. I contenuti di ogni seminario sono stati i seguenti: significato esatto della parola "dieta"; enfasi sul binomio "qualità, varietà, quantità di cibo" e "qualità, quantità di attività fisica"; cosa mangiare tutti i giorni, cosa 2-3 volte a settimana e cosa 1 volta sola a settimana; i 12 consigli d'oro in tema di alimentazione e attività fisica; cosa sono e come funzionano le **Piramidi giovani della Dieta Med-Italiana**; la Dieta Mediterranea ed i prodotti e le pietanze tipiche del **Salento** e, nello specifico, delle terre del **Capo di Leuca**, con la **pestanaca** ed il **pomodoro di Morciano**. A sostenere scientificamente le tesi dei ragazzi e per intervenire in caso di bisogno, vi era la preziosa presenza e collaborazione del dott. **Martino Martellotta**, presidente dell'**A.Bi.Sa. - Associazione dei Biologi nutrizionisti del Salento**. Un'esperienza da ripetere? A dire degli oltre 250 giovanissimi partecipanti, dei loro docenti e dei responsabili del GAL parrebbe proprio di sì, perché non si è **...mai troppo giovani per la Dieta Mediterranea!**



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

---

L'esperienza "**N2Y4MD**" è una *molecola* del progetto più ampio "**N2Y4**", con il quale i giovani di Pro\_Salento intendono stimolare e premiare l'impegno giovanile nelle seguenti otto aree: **N2Y4M** (Never too Young for Music & Arts); **N2Y4S** (Never too Young fo Sports); **N2Y4P** (Never too Young for Peace & Inclusion); **N2Y4H** (Never too Young for Healthy living); **N2Y4B** (Never too Young for Business & Innovation); **N2Y4T** (Never too Young for Technology & Science); **N2Y4E** (Never too Young for Ecology & Sustainability); **N2Y4L** (Never too Young for Languages & Foreign Culture).