

# MINI CHEF



Grande e strepitoso successo per i due corsi svoltisi il 14 e 15 ottobre u.s. al centro commerciale Città Fiera dalla nostra Associazione in collaborazione con il Centro

Servizi Volontariato FVG nell'ambito del progetto "La Salute al Centro". Ben 54 bambini sono stati protagonisti dei corsi di sana cucina "Crescere Sani e Forti in Allegria" - Mini Chef per un giorno, diretti dallo strepitoso chef **Stefano Ravarini** e dalla nostra instancabile animatrice **Elisabetta Borghi**, il tutto è stato condito con musica, balli, animazione e luci.

Noi della Lega Friulana per il Cuore, con convinzione scientifica, sosteniamo da sempre che la **prevenzione delle malattie cardiovascolari inizia sin dalla prima infanzia**, meglio ancora se tutto ciò è supportato da un pizzico di allegria e divertimento. Alla fine tutti i bambini erano soddisfatti e felici e i volontari hanno distribuito il materiale didattico, con la storia del bruchino che mangiando la frutta e la verdura diventa poi una meravigliosa farfalla. Materiale didattico già sperimentato e redatto ad hoc per le decine di corsi già effettuati nelle scuole della prima infanzia approvato dal nostro comitato tecnico scientifico e dalle A.S.S. n.4, volto alla conoscenza di una sana alimentazione, scritto in tre lingue: italiano, friulano ed inglese che, come



sottolineato dall'intervento del dr. Duilio Tuniz (cardiologo) presidente del nostro Comitato Tecnico Scientifico, tutto ciò mira alla conoscenza e confronto tra frutta e verdura con la conseguente importanza dell'assunzione delle stesse nella normale dieta quotidiana.

Significativo anche l'intervento del nostro presidente Fausto Borghi che con il suo buon cuore si è rivolto ai genitori e soprattutto ai bambini presenti per sensibilizzarli alla sperimentazione del mondo delle verdure e per invitare alla collaborazione con genitori e nonni nelle preparazioni culinarie casalinghe come strumento di conoscenza degli alimenti ma in particolare modo per riscoprire l'unione familiare anche nei piccoli gesti quotidiani.

A tutti i bambini sono stati alla fine rilasciati i diplomi di "Mini Chef" firmati personalmente uno ad uno dallo chef Stefano Ravarini.

Un particolare ringraziamento al CSV FVG e al centro commerciale Città Fiera per averci dato l'opportunità di proseguire il nostro percorso di sana alimentazione con i bambini e ringraziamo **Anna Fabro, Giorgia Ravarini, Francesca Murello, Lorenzo Baldo** per la preziosa e attenta collaborazione nella buona riuscita dell'evento.



# Alcune significative immagini dei corsi Mini Chef per un giorno

