

# MANIFESTO

## dei diritti alimentari dei bambini

1

### **IL DIRITTO A UN PASTO SANO**

adeguato alle esigenze di crescita e di salute di ciascuno, in termini di qualità e di quantità.

2

### **IL DIRITTO ALLA CONVIVIALITÀ**

e a consumare i pasti in un clima sereno e col televisore spento, ad essere ascoltati e a non essere esclusi dalla conversazione a tavola.

3

### **IL DIRITTO A UN AMPIO VENTAGLIO ALIMENTARE**

e a essere accompagnati con rispetto nella conoscenza dei propri gusti, liberi di rifiutare alcuni alimenti sgraditi.

4

### **IL DIRITTO DI ACCESSO ALLA CULTURA DEL CIBO**

anche con l'esperienza diretta della coltivazione, per riscoprire il piacere di conoscere e curare quello che poi si consuma.

5

### **IL DIRITTO A UNA CUCINA SICURA**

in termini di arredi, di utensili, di metodi di cottura e di conservazione degli alimenti.

6

### **IL DIRITTO DI IMPARARE A CUCINARE**

di apprendere a poco a poco i gesti, gli strumenti e le operazioni necessarie per preparare un pasto, sempre con un adulto a fianco e con le necessarie precauzioni di sicurezza.

7

### **IL DIRITTO AD AVERE GUIDE RESPONSABILI**

ovvero adulti che si assumano la responsabilità dell'educazione alimentare e che si impegnino a perseguire costantemente questo obiettivo.

8

### **IL DIRITTO AL RISPETTO DELLE DIFFERENZE**

a non sentirsi esclusi se si hanno esigenze alimentari diverse da quelle degli altri bambini e a trovare, specie nella ristorazione pubblica, competenza e disponibilità.

9

### **IL DIRITTO A INFORMAZIONI VERITIERE SUL CIBO**

sia da parte della famiglia, sia da parte delle aziende che producono o distribuiscono alimenti destinati ai bambini.

