

Pärnu, Estonia 5-10 Ottobre 2019

Il terzo incontro del progetto “How can we feed our genes” si è svolto a Pärnu dal 5 al 10 ottobre. Hanno partecipato 25 studenti provenienti dalle 5 nazioni: Italia, Germania, Olanda, Estonia e Spagna.

Nell’ambito della Nutrigenomica si è parlato di: “ Func food (functional food) – plant food & phytonutrients “

Questo incontro ha costituito un’occasione importante per far comprendere ai ragazzi l’importanza di una dieta sana ed equilibrata ed in particolare del ruolo degli alimenti funzionali nella prevenzione delle patologie croniche.

I ragazzi hanno lavorato in gruppo imparando a conoscere e ad accettare le differenze culturali; questa cooperazione internazionale e lo scambio di esperienze costituisce un momento fondamentale per formare i futuri cittadini dell’Europa.

Gli studenti hanno lavorato insieme in gruppi internazionali sui seguenti *topics* partendo dai dati raccolti dai questionari e dalle risorse del web :

- **Functional food / Novel food / Oecological food**
- **Microbiome and microbiota, How our diet affects our microbiota ?/Probiotics, prebiotics**
- **Functional food /Fermented foods**
- **Phytonutrients**
- **Food intolerance**

Ogni gruppo ha raccolto i risultati del proprio lavoro in un articolo che è stato presentato l’ultimo giorno del meeting nell’Aula Magna della scuola.

Il lavoro di ricerca degli studenti è stato accompagnato da altre attività tra cui:

- Visita alla Estonian Biobank:
- Visita alla Estonian University of Life Science – Conferenza e workshop sui fitonutrienti.
- Visita al TFTAK - center of food and fermentation technologies. Conferenza e Workshop.
- Visita guidata a Pärnu.
- Visita di Tartu.
- Visita guidata a Tallinn.

Per i nostri ragazzi è stata un’esperienza importante di confronto con i diversi aspetti della cultura estone, dalla vita in famiglia, a scuola e, non da ultimo, delle abitudini culinarie.

Elisabetta Concari