

Prendere cura di se stessi per GUADAGNARE SALUTE

Promuovere la cultura del vivere sano a scuola: perché?

Dalle recenti ricerche è emerso che a Reggio Emilia il 19% dei bambini a sei anni è in sovrappeso, il 25% a 9 anni, il 14% dei bambini a sei anni è obeso e il 6% a nove anni dati del **(SoNIA)**

sorveglianza nutrizione infanzia adolescenza.

La televisione e i videogiochi hanno in parte sostituito il gioco di movimento, l'attività fisica implicita nel giocare insieme in cortile o in un parco.

E' eccessivo inoltre il consumo di merendine, patatine e cibi confezionati indotto anche dal martellante battage pubblicitario

Le cattive abitudini **alimentari**, insieme ad uno stile di vita sedentario, sono la causa dell'insorgere di problemi di salute quali l'obesità, che oltre a "condizionare" il fisico, hanno ripercussioni forti sulla rappresentazione di sé e sull'autostima.

A fronte del dilagare di questi fenomeni, **l'educazione al benessere** è forse la sola arma che abbiamo a disposizione per promuovere l'assunzione e la diffusione di "sane abitudini" rispetto non solo all'alimentazione, ma al rispetto del proprio corpo e di conseguenza al rispetto di ciò che ognuno di noi è. La **scuola**, non può prescindere dal porsi come soggetto principale che **promuove un'educazione al benessere** rivolta non solo ai bambini, ma anche alle loro famiglie poiché spesso gli stessi genitori sono in grande difficoltà nell'affrontare questi temi.

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che una **guida costante dei genitori e degli insegnanti favorisce l'accettazione dell'alimento e l'instaurarsi di un rapporto equilibrato con il cibo.**

Inoltre quando i bambini mangiano insieme ai coetanei in un ambiente sereno e accogliente migliora la predisposizione verso i nuovi alimenti.

Il punto di vista dei bambini per “Guadagnare salute”



I progetti della scuola

La nostra scuola ha deciso di promuovere l'educazione al benessere attraverso una corretta alimentazione e una regolare attività fisica.

Abbiamo aderito a i seguenti progetti:

- **FRUTTA NELLE SCUOLE** proposto dalla Comunità Europea. Più volte al mese sono stati consegnati prodotti freschi, monofrutto, tagliati a fette o in preparati pronti all'uso di frutta e verdura da consumare a merenda.
- **IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA** : in questo giorno della settimana tutti i bambini a merenda hanno mangiato frutta o yogurt portati da casa.
- **COLORIAMO LA TAVOLA E FORZA 5**
Questi progetti hanno l'obiettivo di migliorare le abitudini alimentari incentivando il consumo di frutta e verdura.

Una settimana al mese in novembre, gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, la settimana della frutta i bimbi saranno invitati a consumare giornalmente 5 porzioni di frutta o verdura dei diversi colori.

Rosso: peperone, pomodoro, mela, lampone, fragola, ciliegia, radicchio, rapanello.

Arancione: carota, arancia, zucca, melone, kaki, pesca, albicocca, limone.

Verde: insalata, carciofi, broccoli, spinaci, kiwi, zucchine, asparagi, bietole

Viola: melanzane, uva, fichi, mirtili, minestrone

Bianco: banana, finocchio, cavolfiore, pera, uva, funghi.



A scuola i bambini hanno preparato un cartellone per ogni classe dove hanno registrato i frutti e le verdure mangiate ogni giorno.

A fine anno sono stati confrontati i cartelloni di tutte le classi della scuola e la classe i cui bimbi hanno consumato più frutta e verdura ha vinto il gioco.

La classe vincitrice è stata premiata in occasione della Città Partecipata ed è stato consegnato un premio ad ogni bambino. Abbiamo osservato che con il passare dei mesi molti bambini hanno aumentato il consumo di frutta e verdura, alcuni hanno assaggiato e scoperto gusti nuovi. Insieme al gioco gli insegnanti hanno proposto attività didattiche volte ad educare i bambini alla cultura del vivere sano:

- Racconti, filastrocche, rime, fiabe su frutta e verdura di autori e inventate dai bambini.
- Raccolta di ricette a base di frutta e verdura.
- La frutta e la verdura nell'arte: Arcimboldo, nature morte...
- Conoscere le proprietà nutritive degli alimenti e il corretto consumo: la piramide alimentare.
- Invenzione di spot pubblicitari per invitare al consumo di frutta e verdura.



- **RIDIAMOCI UNA MOSSA:** progetto UISP che ha rivolto l'attenzione sull'importanza di un armonico sviluppo fisico considerando la persona unione di mente-corpo. Questo progetto è stato completato dall'intervento di un esperto di giocoleria che ha stimolato, attraverso la proposta di attività ludiche accattivanti le attività motorie di base.
- **CAMPIONI NELLA VITA:** progetto che ha previsto l'intervento di esperti delle polisportive locali i quali attraverso attività ludiche hanno coinvolto i bambini nel " **piacere di muoversi e giocare**". Questo gioco insieme alle attività didattiche proposte dalle insegnanti è un'occasione per educare i bambini alla "cultura del vivere sano".

IL COINVOLGIMENTO DEI GENITORI

Al termine del progetto le famiglie sono state invitate ad un incontro con una dottoressa del SIAN dal tema "L'educazione alimentare e il benessere del bambino".

In questa occasione i genitori si sono confrontati con la dottoressa e hanno avuto risposte riguardo i problemi quotidiani relativi all'alimentazione dei loro bambini e utili consigli quali:

- Non vietare completamente cibi come merendine e bibite, ma limitarne il consumo;
- Introdurre gradualmente gli alimenti che per il bambino sono nuovi,
- Per abituare il bambino al consumo di un cibo dal gusto nuovo a volte è necessario offrirlo ripetutamente (dieci assaggi);
- Variare i cibi offerti a colazione e a merenda;
- Mangiare in un ambiente accogliente, in un clima sereno migliora la predisposizione verso nuovi alimenti;
- Il bambino mangia meglio se apprende il ritmo regolare della colazione, merenda, pranzo, merenda pomeridiana, cena;
- Le porzioni debbono essere a misura di bambino e adeguate all'età.

- Tenere presente che il fabbisogno alimentare giornaliero deve essere così distribuito:
Colazione 15-20% Spuntino 5% Pranzo 40% Merenda 5% Cena 35%

