



MINISTERO DELLA DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

FRESA PASCOLI

LINEE PROGETTUALI

"Crescere Felix", un piano contro l'obesità

L'alimentazione è un bisogno fondamentale dell'uomo.

Il cibo fin dagli albori della civiltà, ha esercitato sempre una forte influenza sui comportamenti

sociali. La sua condivisione in famiglia e in società, rappresenta una modalità di comunicazione, di contatto con il mondo esterno e di scambio con gli altri.

Compito della scuola è quello di accompagnare i bambini nella conquista di un atteggiamento consapevole, positivo verso il cibo e gli alimenti, che consenta loro di capire, di scegliere, di trovare la propria strada e il proprio benessere a tavola. Il progetto costituisce una significativa occasione di crescita e di coinvolgimento di tutto il contesto socio educativo (scuola, famiglia, comunità locale) impegnato a promuovere il benessere del bambino mediante esperienze ed iniziative condivise.

FINALITÀ E OBIETTIVI

Queste le finalità e gli obiettivi che si intendono perseguire:

- Promuovere corretti stili di vita
- Creare un percorso educativo comune e condiviso
- Promuovere un atteggiamento positivo nei confronti del cibo
- Attivare forme di prevenzione riguardo alla salute
- Stimolare nei bambini un approccio critico verso i cibi ed i relativi messaggi mediatici
- Promuovere l'acquisizione di sane abitudini alimentari, incrementando il consumo di frutta e verdura
- Educare i bambini alla diversità del gusto
- Favorire un' azione educativa per una modifica comportamentale volta a rimuovere gli atteggiamenti sbagliati più radicati
 - Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi.

- Destinatari: Alunni

Scuola e famiglie stringono un patto per combattere l'obesità infantile, fenomeno che l'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha dichiarato una vera e propria epidemia globale.

Il Progetto prevede la promozione delle abitudini alimentari "mediterranee" e la diffusione delle attività di educazione alla salute.

Un piano che veda insegnanti e famiglie al centro di percorsi educativi specifici che valorizzano il momento della refezione scolastica, favoriscono l'incremento delle verifiche nelle mense e delle tabelle dietetiche, e sostengono il valore dell'attività fisica sin dalle età più precoci. Prevista anche la presa in carico, nel percorso clinico-assistenziale, del bambino/adolescente sovrappeso/obeso.

Per raggiungere tali scopi si è concordato tra scuola e ASL sulla necessità di interagire con azioni che prevedono formazione/aggiornamento agli insegnanti, laboratori didattico-creativi per gli alunni, laboratori formativi-informativi per i genitori.

Per "Crescere Felix" docenti scolastici ed operatori Asl hanno costituito un'alleanza educativa con i genitori. Tutti insieme, ognuno per il proprio ruolo, si impegnano a mettere in atto una serie di azioni mirate a contrastare in maniera seria ed organica il "nemico obesità". Nel patto di corresponsabilità la scuola si impegna a promuovere una corretta alimentazione individuando i cibi adeguati; insegnare agli alunni ad apprezzare merende alternative abituandoli all'uso del miele, marmellate, panini; garantire ai ragazzi tempo adeguato per consumare la merenda; assicurare un adeguato svolgimento dell'attività fisica.

La famiglia si impegna a considerare la prima colazione un pasto di fondamentale importanza; consumare la prima colazione con calma e in compagnia; offrire ai ragazzi alimenti vari per non rendere la prima colazione un atto monotono; stimolare e favorire momenti di attività fisica riducendo la sedentarietà.

L'Asl si impegna a trasmettere a docenti e genitori nozioni sulla corretta alimentazione al fine di modificare comportamenti errati; somministrare un questionario ai genitori e alunni per conoscere le loro abitudini alimentari; educare al consumo consapevole degli alimenti e sui modi di leggere correttamente le etichette; provvedere alla formazione dei docenti e fornire indicazioni ai genitori sul rapporto fra attività fisica e salute.

Il Dirigente Scolastico

Prof. Michele Cirino

IN allegato il patto di corresponsabilità Scuola /FAMIGLIA

Nell'ambito del progetto regionale "*Crescere Felix*" i docenti e gli operatori dell'ASL hanno riscontrato la necessità di costruire un'alleanza educativa con i genitori, consapevoli che solo attraverso una fattiva

collaborazione tra Scuola e Famiglia si può conseguire, mediante relazioni costanti e nel rispetto dei reciproci ruoli, l'obiettivo prefissato: **prevenire l'obesità nell'età evolutiva attraverso l'acquisizione di un sano stile di vita.**

A tal fine si è deciso di sottolineare l'importanza di:

- una corretta **prima colazione**, spesso assente o quantomeno poco appropriata, così da evitare che il bambino nel corso della mattinata in preda alla fame si indirizzi verso alimenti confezionati ipercalorici (pizza, snacks al cioccolato, patatine...);
- un adeguato **spuntino di metà mattina**, da considerare un vero e proprio piccolo pasto, in grado di fornire l'energia necessaria al bambino, senza farlo arrivare troppo sazio al pranzo, ma neanche troppo affamato.

Si è predisposto, pertanto, il seguente patto di corresponsabilità, con il quale:

La scuola si impegna a ...	La famiglia si impegna a ...	Gli esperti si impegnano a ...
Promuovere una corretta alimentazione, insegnando ad individuare i cibi adatti per merende adeguate.	Considerare la prima colazione un pasto di fondamentale importanza.	 Trasmettere a docenti e genitori nozioni su una alimentazione sana e corretta, al fine di modificare comportamenti alimentari errati.
Insegnare agli alunni ad apprezzare merende alternative, abituantoli all'uso di miele, marmellata, pane, latticini... anche per la prima colazione.	Consumare la prima colazione possibilmente in compagnia di qualche familiare, evitando le colazioni troppo frettolose soprattutto al bar o addirittura in macchina.	Somministrare un questionario ai genitori e agli alunni per conoscere le loro abitudini alimentari.
Garantire un tempo adeguato per consumare in tranquillità la merenda.	 Offrire una varietà di alimenti per evitare che la prima colazione e la merenda risultino monotone, introducendo anche il consumo di frutta fresca.	Educare al consumo consapevole degli alimenti, fornendo ai genitori indicazioni su come leggere correttamente in etichetta il valore nutritivo dei prodotti confezionati.
 Assicurare un adeguato svolgimento dell'attività fisica sia giornaliera sia settimanale.	Stimolare e favorire momenti di attività fisica (parco giochi, passeggiate, raggiungere la scuola a piedi ecc.) riducendo la sedentarietà.	\$ Provvedere alla formazione dei docenti e fornire l'informazione ai genitori sul rapporto tra attività fisica e salute.

Firma dei docenti

-

Firma degli operatori ASI

Firma dei genitori
