



*A.P.S. villa Bembo*

# Mangiobene, peso meno, vivo meglio

Programma di intervento ludico-educativo nelle scuole elementari per contrastare la tendenza all' obesità infantile:

1. Riunione preliminare con gli insegnanti per illustrare il progetto.
2. Gli alunni raccoglieranno le foto scolastiche dei loro genitori (meglio dei nonni): dalla comparazione con quelle della loro classe sarà possibile evidenziare la differenza di peso di una 3° elementare in 30-60 anni circa.
3. Prima gita con gli alunni in una pesa pubblica, dove si procederà alla pesatura della classe in toto e poi nel parco (di villa Bembo), dove si effettuerà la misurazione dell' altezza della classe in toto, seguirà colazione biologica.
4. Primo incontro in classe con lezione di matematica: come ottenere il peso medio della classe e compararlo al peso ideale, informazione sul fabbisogno calorico, sulle calorie degli alimenti e sulle quantità di calorie introdotte con gli alimenti.
5. Gita con gli alunni in supermercato per controllare e acquistare gli alimenti che fanno parte della dieta normale di un bambino. (lando potrebbe sponsorizzare una merenda biologica).
6. Secondo incontro in classe per analizzare la composizione degli alimenti che di solito mangiano gli alunni. A casa ogni alunno farà una lista della sua dispensa (tipo, marca e composizione dell' alimento) ed un elenco indicativo di cosa e quanto si mangia a casa sua in una settimana (saranno gli alunni a redigere una tabella con tipo quantità frequenza e orario di assunzione del cibo).
7. Terzo incontro in classe per analizzare le tabelle degli alunni e le etichette dei cibi acquistati al supermercato: saremo in grado di valutarne l' impatto calorico e la qualità alimentare.
8. Quarto incontro in classe: formulazione di una alimentazione corretta sotto l' aspetto calorico, qualitativo e quantitativo che gli alunni si impegneranno a seguire a casa con l' aiuto dei propri genitori.
9. Quinto incontro in classe: quanto è stato difficile vivere con una alimentazione più sana? Si può vivere senza nutella-patatine fritte-bibite gassate.....
10. Seconda gita con gli alunni in una pesa pubblica, dove si procederà nuovamente alla pesatura della classe in toto e poi in nel parco (di villa Bembo), dove si effettuerà la misurazione dell' altezza della classe in toto, seguirà colazione biologica.
11. Analisi dei risultati ottenuti e concorso di disegni dedicati all' alimentazione e al sovrappeso.

Note:

- Nome del progetto: mangio bene peso meno, vivo meglio.
- Responsabile del progetto: dott. Caggiano Ennio
- Durata del progetto: sei mesi circa, un incontro ogni 7 giorni (martedì dalle 13.00 alle 16.00).
- Costi del progetto: quelli dell' autobus per le gite fuori scuola, per l' assicurazione, .....
- mangiare per sfamarsi, mangiare per nutrirsi, mangiare per abitudine
- parlare con Lando Leonardo (il figlio) di pomeriggio in sede
- telefonare scuola Marco Fanno (Villatora, Saonara) e parlare con preside 049.640066