

# **CIBO...PIACERE DI CONOSCERTI**

## **Progetto di Educazione Alimentare**

**R. Anfosso, R. Accoti, G. Aielli, V. Critelli, M.R. Madonna,**

**R. Parentela, M.A. Sia, R. Tetro, I. Todaro**

*Unità Operativa Pediatria di Comunità*

## **Premessa**

L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute. Numerose malattie sono, infatti, correlate all'eccesso di peso, fra cui quelle cardiovascolari di tipo ischemico e dell'apparato muscolo-scheletrico.

Forte è anche l'associazione fra obesità e diabete, ipertensione, cancro, malattie del fegato e della colecisti.

Fattori di tipo genetico predispongono all'insorgenza dell'obesità, ma ad essi se ne associano altri di tipo comportamentale o ambientale: scorrette abitudini alimentari come l'assunzione di eccessive quantità di zuccheri e di grassi, spesso associate a stili di vita sedentari. L'eccesso di peso, oltre ad associarsi a patologie croniche, può compromettere il livello di autostima e di accettazione della propria condizione. Tra le persone obese l'OMS ha, infatti, rilevato la frequente incidenza di disturbi psicologici.

Nell'ultimo decennio la prevalenza dell'obesità nei diversi paesi Europei è aumentata tra il 10 e il 40%.

Per i bambini italiani le cifre non sono confortanti: risultano essere tra i più grassi d'Europa. Ben il 36%, più di uno su tre, sono in sovrappeso.

Il presente progetto in accordo con il PSN è una campagna di sensibilizzazione e di prevenzione volta a ridurre gli eccessi alimentari e le abitudini sedentarie in età infantile.

Il cardine di tale azione preventiva è l'educazione alimentare e la scuola rappresenta la migliore sede per coinvolgere il maggior numero di bambini che, in tenera età, potrebbero acquisire nuovi e corretti comportamenti alimentari, modificando quelli già esistenti qualora non in sintonia con un corretto stile di vita

## **Obiettivi di Servizio**

Fornire la prevalenza dei bambini obesi, sovrappeso e sottopeso in un campione di studio.

Conoscere le abitudini alimentari in un campione di famiglie.

Promuovere una sana e corretta alimentazione.

## **Target**

Alunni delle terze classi di Scuola Elementare

Genitori

Insegnanti

## **Durata del progetto**

Triennio 2006/200

## **Primo anno**

- **Interventi informativi con gli alunni:**

- a) I cibi e la via del cibo

- Videocassetta
- gioco a squadre

- b) Igiene alimentare

- Videocassetta
- gioco a squadre

- c) I cinque sensi

- filastrocca
- gioco a squadre

- **Intervento socio-psicologico**

- Favola " I tre Paesi "
- Tabellone dei comportamenti

## **Giornata finale**

- Mostra di elaborati prodotti dagli alunni
- Meeting con esperti sull'alimentazione e divulgazione dei risultati dell'indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari

## **Secondo anno**

- **Interventi informativi con gli alunni:**

- a) Storia dell'alimentazione -  
gioco a squadre

- b) I pasti principali: gli alimenti -  
gioco a squadre

- c) Sport ed alimentazione -  
gioco a squadre

- **Intervento socio-psicologico -  
gioco a squadre**

- **Giornata finale**

## **Terzo anno**

- **Interventi informativi con gli alunni**
  - a) Discussione interattiva  
gioco a squadre
  - b) Indagine conoscitiva da effettuare presso le famiglie, la scuola, gli amici
  - c) Incontro classi V- classi III
- **Intervento socio-psicologico** Drammatizzazione

### **Manifestazione finale**

- Spettacolo musicale

### **Attività ludiche**

- Giochi a squadre
- Cibo e fumetti
- Favola " Susanna "
- Gioco dei sensi ( vista, tatto, olfatto)
- Favola " I tre Paesi "
- Cibo Quiz
- Filastrocca
- Cruciverba
- Siamo in TV
- Gioco dell'Oca
- Drammatizzazione

### **Altre attività**

- Mostra di elaborati
- Rappresentazione teatrale
- Spettacolo musicale

**INDAGINE CONOSCITIVA  
SULLA PRESENZA DI DISTRIBUTORI ALIMENTARI  
NELLE SCUOLE**

**R. Anfosso, M.A. Sia**

*Unità Operativa Pediatria di Comunità*













