

## **KC Palermo - Kiwanis One Day - Progetto MangiAmo**

Rosalba Fiduccia, 03 aprile 2016, 00:24

Il KC Palermo, nell'ambito del Kiwanis One Day, ha elaborato con l'Associazione Lilt, che promuove campagne nell'ambito della prevenzione e sani stili di vita e con l'Associazione METE, che si impegna in difesa dei diritti dei minori e dei più deboli, il Progetto MangiAmo, che si propone di rendere i giovani responsabili e consapevoli di un corretto stile di alimentazione e vita, e di sensibilizzare i genitori nelle scelte operate in famiglia sull'alimentazione quotidiana. Sono previsti tre incontri nel mese di aprile di cui due con una classe quarta della scuola primaria e con due classi di scuola secondaria di primo grado e l'ultimo con la presenza dei genitori. Il progetto è stato patrocinato dal Comune di Palermo e dall'Ordine degli Agronomi e Forestali Palermo.

Il peso delle persone e dei giovani e giovanissimi è in aumento (sono il 3% della popolazione mondiale tra i 5 e i 17 anni), e anche in Italia dove le ultime statistiche attribuiscono alla fascia dei bambini italiani di 8 anni in soprappeso o obesi, pari al 36%, addirittura il primo posto nella classifica europea.

È certamente colpa sia delle cattive abitudini alimentari che della mancanza di attività fisica. Un buono stato di salute è garantito per il 50% da una dieta equilibrata e per l'altro 50% da attività fisica costante. Insomma dobbiamo imparare a mangiare bene e a mantenerci sempre in movimento. Un'attività fisica regolare e costante, soprattutto di tipo aerobico: bicicletta, cyclette, nuoto, o fare passeggiate a passo sostenuto aiuta, in una condizione di normopeso, a mantenere un peso corporeo adeguato e, se si è sovrappeso o obesi, a dimagrire perché stimola il metabolismo aumentando quindi il dispendio energetico.

### **TEMPI**

Il progetto si svolgerà in orario curriculare nel corso di due mattine con gli studenti e gli esperti nei giorni 1 e 7 Aprile dalle 9.00 alle 13.30. Si concluderà con un incontro plenario di genitori, studenti ed esperti il 18 Aprile alle ore 15.00

### **DESTINATARI**

Il progetto si rivolgerà ad una classe 4 elementare (15 alunni) e 2 classi 2 media (28) ed ai loro genitori. Cercando così di costituire un gruppo di futuri formatori dei propri coetanei.

### **OBIETTIVI**

L'attenzione verso il cibo con cui ci nutriamo è sempre più crescente. La pubblicità ci spinge verso consumi di un certo tipo di cibo spazzatura.

Il termine cibo spazzatura (espressione ricalcata dall'inglese junk food) è stato utilizzato per la prima volta nel 1972 da Michael F. Jacobson per indicare una tipologia di cibo considerato malsano a causa del suo bassissimo valore nutrizionale e la ricchezza di grassi o zuccheri. Riconducibili a questa tipologia di alimenti troviamo: hamburger, hot dog, patate fritte e bibite. Le malattie più comuni verso cui conduce l'uso dei cibi spazzatura sono l'obesità, il diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro, depressione.

Uno studio condotto da Paul Johnson e Paul Kenny dello Scripps Research Institute nel 2008 ha suggerito che il consumo di cibo spazzatura alteri l'attività cerebrale in modo simile a quello provocato dalle sostanze stupefacenti quali la cocaina o l'eroina.

Con questi incontri si vuole suscitare uno stimolo ed una curiosità verso gli alimenti sani e naturali che diano il giusto apporto proteico

e vitaminico. A riconoscere i prodotti che la nostra terra produce e, soprattutto, il periodo dell'anno in cui essa li produce. Tutto ciò, coadiuvato da sani stili di vita e dalla dovuta attività fisica, ci consente di vivere meglio e più a lungo evitando patologie molto comuni quanto letali e tra le principali cause di obesità.

### **FASI DEL PROGETTO**

Il progetto si svolgerà in un assetto circolare per stimolare al massimo la partecipazione degli studenti. Propedeutico al primo incontro, si chiederà agli alunni di produrre un disegno attinente il cibo, un alimento o l'azione stessa del mangiare.

Nel primo incontro, dopo una breve presentazione degli operatori che interverranno nel progetto, verrà chiesto agli studenti di scegliere tra le merendine più pubblicizzate e pane cotto a legna con olio di oliva fresco.

Ciò darà il via ad un brainstorming e ad una disamina del perché delle scelte fatte e ricercare se incide in tale scelta anche una forma di omologazione al gruppo classe. Quanto incida la pubblicità e soprattutto le sensazioni psicologiche legate al cibo che si consuma.

Verranno date delle consegne che dovranno essere espletate tra il primo ed il secondo incontro: ritagliare gli alimenti della Piramide Alimentare e verrà consegnato loro un diario alimentare da compilare quotidianamente per una settimana.

Nel secondo incontro, a distanza di una settimana, si parlerà della stagionalità dei prodotti della terra e del ciclo di vita. Del cibo biologico e a Km=0. Della globalizzazione e del trend che ci attira. In questa fase si commenterà il diario compilato durante la settimana precedente e si costruirà la Piramide Alimentare.

I due incontri si terranno a distanza di una settimana e tratteranno le stesse tematiche in entrambe le classi diversificando gli approfondimenti.

A conclusione del progetto si terrà l'incontro con i genitori i veri responsabili delle scelte alimentari all'interno della famiglia.

Sarà importante sapere se avranno notato differenze nelle abitudini alimentari o di comportamento da parte dei loro figli relativamente alla scelta del cibo. In questo momento verrà consegnato loro il calendario elaborato dai ragazzi con i cibi di stagione e si inviteranno a consultarlo e a tenerne conto al momento di fare la spesa quotidiana.

### **Calendario degli incontri**

#### **1 ° incontro**

1 Aprile dalle ore 9,00 alle ore 11,00  
scuola elementare

1 Aprile dalle ore 11,30 alle ore 13,30  
scuola media

#### **2 ° incontro**

7 Aprile dalle ore 9,00 alle ore 11,00  
scuola media

7 Aprile dalle ore 11,30 alle ore 13,30  
scuola elementare

#### **3 ° incontro**

18 Aprile ore 15,00

incontro con i genitori

LE FOTO DEL 1 ° APRILE











## CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ

PALERMO Divisione 6 Sicilia

In collaborazione con

Ordine dei dottori Agronomi e Forestali Palermo

Associazione LILT Palermo

Associazione METE

Con il Patrocinio del Comune di Palermo



