



SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



**COLDIRETTI
POTENZA**



COMUNALE
TERRANOVA DI POLLINO

Crescere

Sani



**PROGETTO DI SENSIBILIZZAZIONE DEI GIOVANI
SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
E SANI STILI DI VITA**

Terranova di Pollino



ARTI GRAFICHE
VINCENZO LATRONICO

Senise



ISTITUTO COMPRESIVO
«N. SOLE»
Terranova di Pollino



Istituto Comprensivo Nicola Sole

Sede di Terranova di Pollino

L'educazione alimentare pone le basi per un corretto regime dietetico, indispensabile all'organismo per il mantenimento dello Stato di salute e di benessere. La scuola è il luogo di elezione per svolgere un'indispensabile azione preventiva di Educazione Alimentare rivolta alle nuove generazioni.

PROGRAMMA ATTIVITA'

Istituto Comprensivo Nicola Sole – Sede di Terranova di Pollino

24/02/2016	16.30	Presentazione del progetto “ CRESCERE SANI “ alla cittadinanza	SALA CONSILIARE DEL COMUNE
02/03/2016	9.00 / 12.30	Incontro con gli alunni, a cura dell' A.S.P. Potenza Dott. Gaetano Ticli e Dott. Vincenzo Di Nubila	SCUOLA
09/03/2016	9.30 / 12.30	Incontro con gli alunni a cura della Coldiretti Potenza Lino Sivollella	SCUOLA
16/03/2016	9.30 / 12.30	Incontro con gli alunni a cura dell' Avis Comunale di Terranova di P.	SCUOLA
13/04/2016	9.30 / 12.30	ORTO ITALIANO – BIODIVERSITA' Laboratori a cura di Coldiretti	SCUOLA
20/04/2016	9.30 / 12.30	Laboratori a cura di Coldiretti	SCUOLA
APRILE		Piedibus a cura dell' Associazione Pollinolandia	
MAGGIO		Uscita didattica - con colazione e pranzo / laboratori Coldiretti	
25/05/2016		Conferenza finale / Conclusioni	SALA CONSILIARE DEL COMUNE



CITTA' DELLA CREATIVITA'

Associazione Culturale e Sportiva
Terranova di Pollino (PZ)

L' Associazione promuove ed organizza, senza alcuna finalità lucrativa, manifestazioni culturali, sportive e ludico ricreative.

Un progetto, che permette ai giovani del nostro territorio di esprimere al meglio i propri talenti e le proprie capacità. Un elemento, quello della valorizzazione delle capacità individuali, di rilevante importanza in una società globalizzata ed omologata, fatta, spesso, di cose effimere e di falsi miti e purtroppo caratterizzata dal dominio incondizionato delle nuove tecnologie, che, talvolta, anzichè incentivare, reprimono le relazioni interpersonali.

Con Pollinolandia, ognuno, e in modo particolare ciascun bambino nelle diverse attività promosse, darà il suo autentico ed originale contributo esprimendo al massimo la propria personalità.

Pollinolandia è presente anche su Facebook con un gruppo e una pagina dedicata. Un progetto ludico-pedagogico di ampie vedute. Una piccola città virtuale parallela in cui dominano la creatività e l'immaginazione dei più piccini e delle loro famiglie.

Cinzia Labanca

Filomena Genovese

Lucia Labanca

Giovanna Ricciardulli

PREMESSA

Negli ultimi anni, come segnalato anche da indicazioni Ministeriali (Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali; Ministero della Salute; Ministero dell'Istruzione), stanno assumendo sempre maggiore importanza e centralità problematiche relative a una corretta alimentazione e a sani stili di vita. Un importante problema che deve affrontare la nostra società riguarda proprio la sensibilizzazione dei giovani sull'importanza di una consapevole e corretta alimentazione. Oggi, gran parte della popolazione giovanile è obesa o in forte sovrappeso, fattori che rendono concreti rischi quali il diabete e malattie cardiovascolari. I giovani oggi generalmente mangiano male, troppo e in maniera disordinata. Molti trascorrono diverse ore in attività sedentarie, in particolare davanti a televisione, internet e videogiochi, mangiano cibi ricchi di grassi, svolgono poche ore di educazione fisica a scuola e praticano poco sport nel tempo libero. Tali problematiche sono in aumento verso strati sempre più giovani di popolazione. Questi dati manifestano l'urgenza del problema. Un problema di non facile e immediata risoluzione, ma che deve essere affrontato e arginato con strategie precise articolate su più livelli e con il contributo e il coinvolgimento dei principali enti preposti all'educazione e alla formazione dei giovani, di diversi specialisti. I giovani devono essere aiutati nel divenire consapevoli protagonisti delle proprie scelte alimentari e guidati ad assumere **stili di vita più sani e sostenibili**. Il progetto, inoltre, intende dare visibilità alla **tradizione**, e alla **creatività**. Assumono quindi importanza temi quali il diritto ad un'alimentazione sana, la prevenzione di malattie e la promozione di stili di vita corretti. In particolare il progetto " accoglie l'invito a: - Prevenire le nuovi grandi malattie sociali della nostra epoca, tenendo in particolare conto quelle che colpiscono/iniziano in una fascia giovane, quali obesità, anoressia e bulimia; - Educare ad una corretta alimentazione per favorire nuovi stili di vita, in particolare per i bambini e gli adolescenti, arrivando tramite i giovani a coinvolgere le loro famiglie e la cittadinanza; - Valorizzare la conoscenza delle "tradizioni alimentari" come elementi culturali e etnici.

OBIETTIVI

Il progetto è volto a perseguire la lotta contro le dipendenze - nello specifico la dipendenza da cibo e stili di vita non sani. Con il progetto si intende realizzare un'ampia azione di sensibilizzazione, informazione e formazione diretta ai cittadini più giovani (bambini e ragazzi), con l'intento di coinvolgere tramite loro le famiglie, e che sia in grado di conseguire i seguenti obiettivi:

- 1) fornire una adeguata informazione relativamente a pratiche di corretta alimentazione e all'importanza di assumere stili di vita sani e sostenibili;
- 2) promuovere e sostenere percorsi di conoscenza e riscoperta dell'alimentazione tipica e delle tradizioni agricole del territorio;
- 3) promuovere percorsi volti a incentivare l'assunzione di stili di vita sani e sostenibili;
- 4) rendere i giovani cittadini protagonisti nel processo di coinvolgimento, sensibilizzazione e informazione della cittadinanza relativamente alle tematiche sopraesposte.

AZIONI E STRATEGIE PROGETTUALI

Il progetto intende coinvolgere con proposte e azioni differenziate diverse tipologie di destinatari: genitori, alunni e tutta la cittadinanza.

Azione 1: proposte rivolte ai genitori

L'azione è rivolta ai genitori degli alunni coinvolti ed ai familiari, ed è intesa a sensibilizzare relativamente alle tematiche trattate fornendo idonee [informazioni attraverso degli opuscoli informativi e attraverso l'organizzazione di incontri aperti alla cittadinanza.](#)

Azione 2: L'azione è rivolta agli alunni delle scuole primarie e sarà strutturata per interventi formativi concreti, workshop pratici, laboratori creativi e attività motorie (Piedibus) atti a stimolare l'apprendimento e l'assunzione di pratiche alimentari corrette e di stili di vita sani.

Azione 3: L'azione prevede l'organizzazione di incontri e conferenze aperti alla cittadinanza.

RISULTATI ATTESI

Lo scopo principale del progetto consiste in un'efficace trasmissione di informazioni relative a corrette pratiche di alimentazione e all'assunzione di stili di vita sani e sostenibili. L'obiettivo che si intende raggiungere è l'effettiva modificazione dei comportamenti alimentari e degli stili di vita in vista del consumo di alimenti sani e corretti e dell'aumento di pratiche motorie e sportive nel quotidiano.



**SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE BASILICATA**
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

NOZIONI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

La ristorazione scolastica, negli ultimi anni, è diventata un'importante protagonista della salute e del benessere del bambino: essa fornisce il pasto principale della giornata, è un importante momento di socializzazione e aiuta a stabilire un corretto rapporto con il cibo.

Per questi motivi, la ristorazione scolastica deve fornire ai bambini cibi equilibrati nei loro componenti nutrizionali, sicuri dal punto di vista igienico-sanitario e graditi. È quindi compito di tutti gli attori (genitori, insegnanti, ditta fornitrice del pasto, ecc.) far sì che i nostri bambini abbiano un'alimentazione corretta, anche perché è ampiamente dimostrato che le abitudini alimentari consolidate in età infantile vengono poi difficilmente modificate in età adulta.

Infatti, in campo alimentare, i messaggi che la famiglia e la scuola trasmettono al bambino assumono una forte influenza sulle scelte alimentari di questo ultimo. Per cui diventa importante definire i punti di riferimento per una coerente esperienza alimentare tra casa e scuola, che ne favorisca la condivisione da parte del bambino.



**SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE BASILICATA**
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

10 BUONE REGOLE *per tutta la famiglia*

VARIATE LA VOSTRA ALIMENTAZIONE

giorno per giorno per assicurare al corpo tutti i nutrienti.

FATE 5 PASTI AL GIORNO colazione, metà mattina, pranzo, merenda e cena. Stare attento a scuola/lavoro, fare sport e giocare sarà più semplice.

FATE SEMPRE COLAZIONE, vi ricarica dal digiuno notturno dandovi l'energia necessaria per affrontare la giornata.

MANGIUCCHIARE CONTINUAMENTE è sbagliato. Si introduce più cibo di quello necessario, costringendo il corpo ad una continua digestione.

OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA, non fatele mai mancare a pranzo e a cena e perché no anche negli spuntini.

SNACK E DOLCIUMI

riservateli alle occasioni speciali, li apprezzerete di più.

NON MANGIATE MENTRE GUARDATE LA TV O STUDIATE O GIOCATE, se ci si distrae si rischia di mangiare di più.

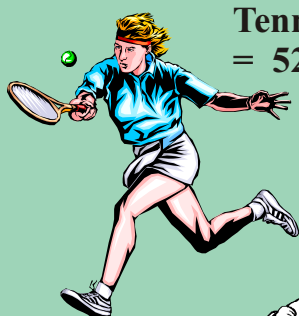
NON RESTATE A SECCO DI ACQUA, ogni giorno 1 litro e $\frac{1}{2}$ o di più se si fa caldo o se si fa attività sportiva. Le bibite e le bevande zuccherate apportano tanto zucchero e non dissetano.

MANGIATE LENTAMENTE, masticando a piccoli bocconi: imparerete a riconoscere quando siete sazi.

MUOVETEVI IL PIU' POSSIBILE, correre, camminare, fare giochi di movimento, ballare, ... tiene allenato il sistema muscolare, circolatorio e previene il sovrappeso.



**SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE BASILICATA**
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



**Tennis 1 ora
= 520 kcal**



Nuoto 1 ora = 520 kcal

**Calcio 1 ora
= 600 kcal**



**Sci 1 ora
= 600 kcal**



I bambini fanno poca attività fisica e quasi la metà di loro abusa di TV e videogiochi.

I genitori sembrano sottovalutare il problema: ben 4 su 10 non ritiene che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto all'altezza. Questo comportamento è favorito anche dal fatto che la metà dei bambini dispone di un televisore in camera propria.

CONSIGLI UTILI (il tuo peso dipende anche da te)

Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo peso sia nei limiti consigliati dal tuo medico. Riportalo gradatamente entro tali limiti qualora non vi rientri.

Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc...

Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

CONSIGLI UTILI

Il principale componente del pasto pre-gara deve essere rappresentato dai carboidrati e tale pasto non deve essere consumato più tardi di 2 ore e ½ prima della competizione. In esso possono essere inclusi anche frutta, verdure cotte, pesce, dessert. Dai pasti destinati ad essere consumati prima delle competizioni, devono essere esclusi i grassi e i cibi piccanti.

Durante l'esercizio di resistenza è raccomandabile l'assunzione di acqua ma questa non deve superare gli 800 ml/ora in quanto tale quantitativo corrisponde alla massima portata con la quale lo stomaco può svuotarsi di essa durante l'esercizio.

Il normale fabbisogno proteico/die per l'adulto è circa 0,8 gr./kg di peso. Es.: una persona di 75 kg: $75 \times 0,8 = 60$ gr. di proteine al giorno. Contrariamente a quanto creduto da alcuni atleti e allenatori, il fabbisogno proteico durante un esercizio pesante non aumenta di molto negli adulti: da 0,8 gr./kg si passa a 1-1,5 gr./kg.

L'EQUAZIONE DEL BENESSERE

Esiste una positiva relazione tra attività motoria, alimentazione e prevenzione: una vera e propria equazione del benessere da mettere in pratica tutti i giorni attraverso la conoscenza di adeguate informazioni e con l'ausilio di esperti.

IL DECALOGO DELL'EQUILIBRIO

1. • Impara a mangiare bene e fai attività fisica;
2. • Alimentati in modo regolare e commisurato al tuo fabbisogno (con molta frutta e verdura);
3. • Fai fare attività fisica ai tuoi bambini;
4. • Non esistono diete speciali;
Fai sempre una visita preventiva dal medico specialista in medicina dello sport prima di fare attività fisica;
1. • Adegua l'assunzione di cibo all'esercizio fisico;
2. • Ricordati di mantenere sempre una corretta idratazione;
3. • Non fare da te! Rischi di ottenere meno di quello che potresti;
4. • Organizza bene il tuo tempo: pratica attività fisica almeno 30 minuti al giorno aumentando gradualmente l'intensità dello sforzo;
5. • Evita gli eccessi soprattutto in periodi di stress.



CON



Con lo scuolabus umano, che parte dal rione Santa Maria, i ragazzi della scuola primaria e secondaria dell'Istituto comprensivo Nicola Sole, di Terranova di Pollino, si recheranno a scuola a piedi in un percorso che vuole anche promuovere il rispetto per l'uomo e l'ambiente. Fermate originalissime per un altrettanto originale mezzo di trasporto. Ogni fermata, infatti, porta il nome degli animali che vivono nel Parco Nazionale del Pollino. Un percorso divertente e arricchito da momenti educativi che permettono di conoscere la specie faunistica che abita i boschi del territorio: lupi, scoiattoli, lepri, caprioli, aquile reali, volpi.

A PIEDI FA BENE AL PARCO ...

... E ANCHE A TUTTI NOI

Da un sondaggio effettuato nel mese di Settembre, in occasione della settimana europea sulla mobilità sostenibile, sulle modalità di spostamento abituali dei ragazzi delle scuole elementari e medie, per andare a scuola, è emerso quanto segue:

SCUOLE ELEMENTARI per un totale di n. 26 bambini

n.8 bambini vanno a scuola a piedi

n. 10 bambini vanno a scuola con il trasporto pubblico

n. 8 bambini vanno a scuola in auto con i propri genitori

SCUOLE MEDIE per un totale di n. 19 ragazzi

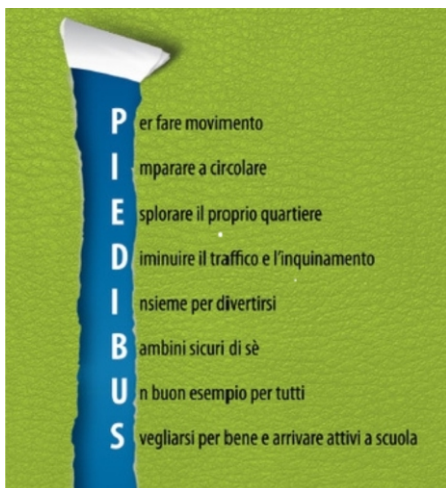
N. 14 ragazzi vanno a piedi

N. 2 ragazzi vanno a scuola con il trasporto pubblico

N. 3 ragazzi vanno a scuola in auto con i propri genitori

Un totale di n. 22 bambini e ragazzi raggiungono abitualmente la

Con il Piedibus la nostra Associazione insieme alla Scuola, cercherà di ottenere risultati ancora migliori, portando i giovani a scegliere di raggiungere l' edificio scolastico a piedi, ovviamente quando risulta possibile.



*e esplorare
il proprio paese*

Il Piedibus è il più nuovo, sicuro, divertente e salutare modo per andare e tornare da scuola.

Il Piedibus ha un adulto “autista” sul davanti e un adulto “controllore” nella parte posteriore. I bambini vanno a scuola in gruppo seguendo un percorso stabilito e raccogliendo passeggeri alle “fermate” del bus predisposte lungo il cammino. Lungo il percorso i bambini possono chiacchierare con i loro amici, apprendere utili abilità nella sicurezza stradale e guadagnare un po' di indipendenza.

AMBIENTE

Ogni tragitto percorso a piedi aiuta a ridurre la concentrazione di traffico attorno alle scuole, questo aiuterà a ridurre l'inquinamento atmosferico e a migliorare l'ambiente a beneficio di tutti.

RESPIRARE MEGLIO

Le ricerche hanno dimostrato che percorrere un breve tragitto in automobile ci espone di più all'inquinamento dell'aria che non andando a piedi! Usando i Piedibus i bambini potranno respirare aria più pulita e risvegliarsi, prima di sedersi in classe a lavorare.

MOVIMENTO

Il Piedibus dà la possibilità a ognuno di fare un regolare esercizio fisico. E' che i bambini più sono attivi e più diventeranno adulti attivi. Solo 15 minuti di tragitto a piedi per andare e tornare da scuola può costituire la metà dell'esercizio fisico giornaliero raccomandato per i bambini.

SICUREZZA

I bambini che vanno a scuola con il Piedibus sono parte di un gruppo grande e visibile sorvegliato da adulti e accompagnato in tutta sicurezza. Ciò rassicura i genitori che non si fidano a mandare i loro figli a scuola da soli.

EDUCAZIONE STRADALE

Il Piedibus aiuta i bambini ad acquisire “abilità pedonali”, così quando inizieranno ad andare in giro da soli saranno più preparati ad affrontare il traffico, anche in un paese piccolo come il nostro.

SOCIALIZZAZIONE

Il tragitto a scuola dà la possibilità ai bambini di parlare e farsi nuovi amici; quando arriveranno a scuola avranno fatto la loro chiacchierata e saranno più pronti a far lezione.

Ci sembrano tutte ottime ragioni per andare a scuola a piedi anche qui a Terranova, anche i bambini che abitano troppo lontano per raggiungere la scuola a piedi, possono prendere il Piedibus, basterà che i genitori li portino a una delle fermate.

SERVIZIO PIEDIBUS

Orario di partenza MESE DI APRILE

PARTENZA DA CAPOLINEA “ IL LUPO “

Località Santa Maria Alle ore: 8.00

FERMATA “ IL CAPRIOLO “ – Balconate vicino parcheggio Alle ore 8.10

FERMATA “ L'AQUILA REALE “ – Piazza Virgallita Alle ore 8.15

FERMATA “ LA LEPRE “ – Piazza Carmine Alle ore 8.20

FERMATA “ LO SCOIATTOLO “ - Località Grotta - Alle ore 8.25

ARRIVO AL CAPOLINEA “ LA VOLPE “

Davanti alla Scuola Istituto Comprensivo di Terranova di Pollino

Alle ore 8.30

SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITA'

N.B. I giorni in cui verrà effettuato il servizio Piedibus saranno comunicati successivamente alle famiglie tramite circolare informativa.



L'agricoltura è vita, è economia, è ambiente, è cultura, è storia, è tradizioni, è modernità, è salute. Nelle città questa consapevolezza sembra talora smarrita. La terra, i prodotti, gli animali, il lavoro agricolo, rischiano di essere per voi ragazzi solo realtà virtuali e distanti dalla vita di tutti i giorni.

La valorizzazione dei prodotti tipici e dei territori corrispondenti può rilanciare luoghi, tradizioni e ambienti rivitalizzando l'attività agricola.

Sapere cosa si mangia e da dove viene è un diritto fondamentale di ognuno e le autorità pubbliche con gli agricoltori si devono impegnare per questo.

Da dove viene il latte? E le uova? Il pane con cosa è fatto? E il miele chi lo produce? Come nascono i vitelli? Cos'è un cibo sano? Ed uno genuino?....

Proveremo a rispondere a queste e ad altre numerose domande e impareremo che l'agricoltura è la nostra migliore amica.



Gli obiettivi di Educazione alla Campagna Amica

- 1 INFORMARE SULL'AGRICOLTURA DI OGGI:** tecnologie, professionalità, mercato, imprese condotte da giovani, nuove forme dell'agricoltura come il biologico e l'agriturismo.
- 2 ASCOLTARE UNA CONOSCENZA ANTICA:** la ciclicità della natura (acqua, stagioni, nascita-morte), il lavoro manuale.
- 3 RISCOPRIRE LE RADICI DELLA CULTURA RURALE:** visitare i musei della civiltà contadina e dell'attività agricola di ieri, l'arte minore.
- 4 SPIEGARE I PROCESSI PRODUTTIVI:** allevare gli animali, coltivare i campi, trasformare i prodotti, il tempo dell'attesa... e del raccolto.
- 5 CONOSCERE GLI ALIMENTI:** le caratteristiche dei cibi, mangiare italiano, i prodotti tipici.
- 6 RECUPERARE I SUONI E I GUSTI DELLA CAMPAGNA:** il rumore del vento, della pioggia sui campi, i suoni degli animali, il silenzio, gli odori, i sapori.
- 7 VALORIZZARE IL PAESAGGIO AGRARIO:** l'edilizia rurale, la montagna e le zone interne.
- 8 INCONTRARE I PROTAGONISTI:** la storia delle donne, degli uomini e degli anziani che, in campagna, a differenza dalla città conservano ancora un ruolo rilevante.
- 9 VIVERE L'AGRICOLTURA:** nelle aziende agricole, "facendo e vivendo l'agricoltura".
- 10 PREPARARE GLI ALIMENTI:** cucinare, impastare la farina, conservare le verdure, usare i condimenti,



Comunale
Terranova di Pollino

Presente Indicativo

Io dono

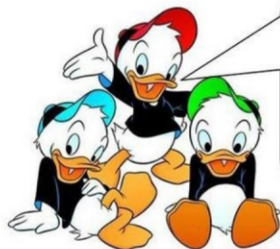
Noi viviamo

Tu vivi

Voi vivete

Egli vive

Essi vivono



Oggi a scuola ci hanno parlato dell'Avis e dei suoi donatori ...e di quanto sia importante donare il sangue.



Ci hanno parlato di solidarietà!

Pensa che il sangue non si può riprodurre in laboratorio e, se non ci fosse chi in maniera anonima, gratuita e volontaria, lo donasse abitualmente...



...sarebbe un bel problema per quelli che hanno una malattia del sangue o hanno subito un intervento chirurgico oppure hanno avuto un incidente.

E poi, il sangue che si dona si rinnova in pochissimo tempo senza creare nessun problema al donatore!



...ma ci hanno detto anche che i volontari sono molto pochi e che quindi bisogna invogliare i grandi a diventare donatori. Io oggi lo dico a mio padre e spero che convinca anche qualche suo amico.

Opuscolo realizzato a cura di:

Associazione POLLINOLANDIA – Terranova di Pollino (PZ)

con il seguente gruppo di lavoro:

Cinzia Labanca - *Presidente Associazione Pollinolandia*

Prof.ssa Carmela Celano - *Referente per la scuola
Istituto Comprensivo Nicola Sole - Terranova di Pollino*

Dott. Gaetano Tigli

*Dirigente Medico A.S.P. Potenza Ambito Territoriale del Lagonegrese
Ex A.S.L. n. 3 - Dip. di Prevenzione U.O. S.I.A.N.*

Dott. Vincenzo Di Nubila

Responsabile U.O.S.D. Medicina dello Sport A.S.P. Potenza

Si ringraziano per la partecipazione attiva:

IL COMUNE DI TERRANOVA DI POLLINO

LA COLDIRETTI POTENZA

L' AVIS COMUNALE TERRANOVA DI POLLINO

*Presentazione dell'Associazione Pollinolandia
a cura di Mario Golia Giornalista-Pubblicista*

Impaginazione e Stampa:

Arti Grafiche Vincenzo Latronico - Senise

Febbraio 2016