

ABSTRACT

Il Progetto “Scuola e Stili di Vita” si pone l’obiettivo di contrastare la diffusione di erranee abitudini alimentari e il drastico calo dei livelli di attività fisica nelle nuove generazioni per prevenire obesità e malattie croniche.

I giovani subiscono il condizionamento di un ambiente “tossico” che li immobilizza e li nutre scorrettamente.

La sedentarietà viene imposta dal mutamento dell’ambiente domestico e cittadino e dalle modificazioni delle abitudini di studio, gioco e lavoro.

La promozione pubblicitaria e il cambiamento delle modalità di confezionamento e distribuzione degli alimenti favoriscono l’adozione di stili nutrizionali scorretti.

La scuola rappresenta un’opportunità educativa speciale e può contrastare validamente l’azione di tali fattori morbigeni.

L’Istituto Comprensivo di Salò ha implementato il Progetto “Scuola e stili di Vita: rompere le barriere con il ballo e l’educazione nutrizionale” per favorire la modificazione salutare del comportamento sia dei ragazzi che dei loro genitori.

Durante l’anno scolastico gli alunni della scuola primaria hanno frequentato due ore settimanali di attività fisica in forma ludica con istruttore di ballo.

Genitori e alunni sono stati coinvolti in laboratori di cucina con gli chefs, preparando e degustando piatti gustosi della dieta mediterranea ed apprendendo i principi di un’alimentazione salutare.

Sono stati realizzati simposi serali per gli adulti su alimentazione, peso e attività fisica al fine di indurli a modificare lo stile di vita a livello familiare.

Si è voluto intervenire con l’educazione proattiva su bambini e adulti per porre le premesse di un cambiamento duraturo del comportamento.

L’insegnante referente

Letizia Manuzzato