



L'importanza dell'alimentazione, attività fisica e benessere psicologico nei bambini

Una serata di confronto tra specialisti, famiglie e insegnanti

Si svolgerà Martedì 26 Maggio presso la scuola Raiberti di Monza a partire dalle ore 18.30

Nell'ambito del progetto **FitFoodness CAMKIDS Expo 2015**, un convegno per affrontare il tema del corretto stile di vita fin dall'età pediatrica. Uno stile di vita corretto è un fattore chiave per la crescita dei ragazzi. Un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di attività motoria fin dai primi anni di vita sono, infatti, fra le cause principali di sovrappeso e obesità fra i giovani. Queste problematiche inoltre, possono degenerare nelle più serie e complicate malattie cardiovascolari, che ancora oggi determinano patologie invalidanti e morte nella popolazione occidentale.

Il convegno intende mettere in risalto questo l'argomento estremamente importante e implementare le conoscenze di specialisti e cittadini sul tema. Il proliferare di informazioni non sempre corrette da parte dei media, che spesso propagandano diete incongrue (dissociate, iperproteiche, macrobiotiche etc.) può indurre, infatti, le persone ad assumere comportamenti errati e dannosi che possono addirittura sfociare in problematiche psicocomportamentali. È per questa ragione che il tema richiede sempre più interventi di educazione, alimentare e motoria che, influenzando le abitudini dei giovani fin dai primi anni, creino la **consapevolezza della necessità di acquisire "sane" abitudini di vita**, capaci di prevenire così importanti patologie nell'età adulta.

Il progetto **FitFoodness CAMKIDS Expo 2015**, organizza questa serata aperta a tutti, un momento formativo per accompagnare la crescita dei ragazzi fin dalle classi elementare e dedicato, attraverso la sensibilizzazione di Famiglie, Educatori e Pediatri all'acquisizione dei principi fondamentali sui nutrienti e su moto. Per l'occasione e con il fine di evidenziare il determinante ruolo della Scuola, è stata scelta come sede di incontro il **Plesso Raiberti di Monza** il cui Preside e l'intero corpo docente hanno partecipato con entusiasmo e proattività fin dalle prime fasi di progettazione.

Al convegno, fra i vari specialisti, interverranno la **Psicologa e Psicoterapeuta Dora Aliprandi**, responsabile Nazionale Prevenzione ABA con " il cibo come le lettere di un alfabeto: attualità in psicopatologia dei comportamenti alimentari" e **Silvia Rinaldi, Medico Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Cognitiva e Psicoterapeuta** con l'argomento " Rapporto genitori figli secondo una prospettiva relazionale - evolutiva: le basi dell'attaccamento.

L'incontro, infine, non affronterà solo il tema dell' "alimentazione corretta" e le argomentazioni ad essa collegate, ma illustrerà i comportamenti indiretti negativi che possono creare problemi al normale sviluppo psico-motorio dei giovani e fornirà consigli ai genitori su come scegliere l'attività sportiva più idonea per i propri figli.