

L'incontro si terrà presso
la Scuola Raiberti,
via Raiberti 4, Monza
martedì 26 maggio 2015 - ore 18:30

La partecipazione all'evento è gratuita,
ma è necessario iscriversi presso
la Segreteria Organizzativa:
Sig.ra Sara Casati - tel. 039 2397.450
e-mail: segreteriaorganizzativa@cam-monza.com

Organizzato da



Viale Elvezia • Monza
Tel. 039 2397.1 • Fax 039 2397402
www.cam-monza.com

Con il patrocinio di:



**CAM IN TRASFERTA
A SCUOLA**

**ALIMENTAZIONE,
ATTIVITÀ FISICA E
BENESSERE PSICOLOGICO
IN ETÀ PEDIATRICA**

*Serata di confronto fra Specialisti, Famiglie e
Insegnanti nell'ambito del progetto FitFoodness
CAMKIDS Expo 2015*

**martedì 26 maggio 2015
ore 18:30 - 20:15**



**Il convegno si svolgerà
presso la Scuola Raiberti
via Raiberti, 4 - Monza**

Un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine a praticare attività motoria fin dai primi anni di vita, sono fra le cause principali di **sovrappeso e obesità** e, di fatto, di malattia cardiovascolare, ancora così importante nel determinare patologie invalidanti e morte nella popolazione occidentale.

Il proliferare di informazioni non sempre corrette da parte dei media, che spesso propagandano diete incongrue (dissociate, iperproteiche, macrobiotiche etc.) causa di **possibili danni alla salute**, 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 nella età adulta.

Se le conoscenze, poi, non sono sempre sostenute da validi principi scientifici, possono portare a disorientarsi, a perdere il piacere di mangiare, a sensi di colpa, nevrosi e frustrazioni, che favoriscono **problematiche psicocomportamentali** poi difficili da controllare.

Nell'ambito del Progetto FitFoodness CAMKIDS Expo 2015, momento formativo per accompagnare la crescita dei nostri ragazzi fin dalle classi elementari e dedicato, attraverso la sensibilizzazione di Famiglie, Educatori e Pediatri alla acquisizione di principi fondamentali sui nutrienti e sul moto, viene organizzata questa serata, aperta a tutti, per consolidare un percorso di incontri fra le diverse competenze interessate.

A evidenza del **ruolo insostituibile della Scuola** in questo iter educativo, è stato scelto, come sede dell'incontro, il Plesso Raiberti, il cui Preside e l'intero corpo docente hanno partecipato con entusiasmo e proattività fin dalle prime fasi di progettazione.

Saranno pertanto affrontate le tematiche della "alimentazione corretta", sfatando molte acquisizioni non supportate da conoscenze scientifiche, degli atteggiamenti indiretti negativi che psicologicamente possono modificare il comportamento della Famiglia e creare problemi al **normale sviluppo psico-motorio**, per chiudere con alcuni elementi di base che possono meglio indirizzare le famiglie nella scelta della attività sportiva più idonea cui indirizzare i propri ragazzi.

Relatori:

Dora Aliprandi

Psicologa, Psicoterapeuta, Responsabile Nazionale Prevenzione ABA

Maurizio Biraghi

Coordinatore scientifico Progetto FitFoodness CamKids Expo, CAM Centro Analisi Monza

Ferruccio Cavanna

Responsabile Area Nutrizione Progetto FitFoodness CamKids Expo, CAM Centro Analisi Monza

Felicianantonio Di Domenica

Responsabile Area Fisiatria Progetto FitFoodness CamKids Expo, CAM Centro Analisi Monza

Sebastiano Graziano

Preside dell'Istituto Scolastico Raiberti Monza

Silvia Rinaldi

Medico Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Cognitiva, Psicoterapeuta. Didatta SITCC

ALIMENTAZIONE, ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE PSICOLOGICO IN ETÀ PEDIATRICA

Moderatori: **M.G. Biraghi - S. Graziano**

- **Micro e Macro nutrienti per un'alimentazione equilibrata: dalle "leggende metropolitane" alle certezze scientifiche**
Ferruccio Cavanna
- **Il cibo come le lettere di un alfabeto: attualità in psicopatologia dei comportamenti alimentari**
Dora Aliprandi
- **Rapporto genitori figli secondo una prospettiva relazionale-evoluzionistica: le basi dell'attaccamento**
Silvia Rinaldi
- **Come dobbiamo "muoverci". Dall'attività motoria all'attività sportiva: benefici fisici e psichici**
Felicianantonio Di Domenica