

«A vivere sani s'impura da piccoli»

Cibo e sport: 300 alunni delle scuole elementari Raiberti e De Amicis, con insegnanti e genitori hanno partecipato al progetto promosso dal Cam. Lotta all'obesità e alle malattie del cuore

ANTONELLO SANVITO

Una sana alimentazione e lo sport per combattere obesità e malattie cardiovascolari. È stato un anno speciale quello vissuto da 300 bambini delle scuole primarie Raiberti e De Amicis di Monza con i loro insegnanti e famiglie.

In compagnia e con la supervisione degli esperti del Cam, il pediatra Sergio Bernasconi e il coordinatore dottor Maurizio Biraghi, i piccoli hanno vissuto la prima fase del progetto **FitFoodness CAMKids Expo 2015**,

Attività didattiche in aula, laboratori esperienziali, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curricolari di attività motoria da parte di fisioterapisti ed esperti in scienze motorie, convegni, workshop e pubblicazioni dedicate a insegnanti e genitori. Gli studenti, guidati dalla mascotte CAMMino nel Regno di Melamangio, si sono cimentati in queste attività ludico-educative apprendendo la buona alimentazione e le sane abitudini all'attività motoria.

«Il nostro - spiega il dottor Biraghi - è un progetto pilota che parte da alcuni studi nazionali ed esteri. Uno dei più recenti fatti in Lombardia ha rivelato che la sperimentazione-sana alimentazione-

ne e attività motoria applicata in età adolescenziale è tardiva. Bisogna educare prima, ecco perché abbiamo avviato il progetto nelle elementari, nella classi prima, seconda e terza. Non solo: uno studio inglese ha rilevato che l'approccio ludico favorisce un maggiore apprendimento rispetto al metodo tradizionale, la lezione dalla cattedra. Ecco perché il gioco e le mani in pasta nei laboratori. I bambini sono stati portati ai laboratori del big store "Certo food for good" col pullman, dove hanno visto con l'aiuto di personale di Eataly come si fa il pane, il formaggio ed altri alimenti».

Lezioni pratiche e teoriche

Le lezioni pratiche sono state accompagnate da quelle teoriche: i bambini hanno compilato schede a quiz, in più un fisioterapista ha spiegato le posizioni per una sana attività motoria.

La direzione scientifica ha tracciato un bilancio entusiasmante di questo primo anno di attività. E non è stata la sola.

Un sondaggio tra i ventisette docenti presenta dati incoraggianti: gli insegnanti coinvolti testimoniano che il 100% dei bambini sono stati interessati al progetto e hanno fatto tesoro di tale esperienza, parlandone a casa

con le famiglie nel 78% dei casi e riferendone positivamente nel 92% dei casi.

E il progetto continua. «Noi - spiega Biraghi - continueremo a seguire nei prossimi tre anni questi ragazzi, ovviamente modificando l'approccio e i contenuti in base al progredire dell'età. In più dal prossimo anno, in accordo con l'Asl, verranno coinvolti i 15 pediatri di base che hanno in carico i 300 bambini. Monitoreremo i piccoli, prendendo peso ed altezza. Giusto per capire se l'impegno profuso ha un esito pratico, nel senso dell'instaurazione di uno stile di vita sano».

Le famiglie restano comunque protagoniste strategiche e insostituibili, chiamate a condividere con i bambini i messaggi di educazione alimentare e motoria recepiti a scuola e farli propri nelle abitudini quotidiane, sintonizzando l'ambiente domestico con i corretti principi di buona salute.

Nel corso dell'anno sono stati coinvolti testimonial d'eccezione nel panorama mediatico come Natalia Cattalani e Miralda Colombo, ed aziende locali come "Certo food for good" e internazionali, come Eataly e Ikea. Il Cam, complessivamente ha investito nel progetto circa 30 mila euro. ■



La salute in classe

1. Con un approccio simpatico ludico i bambini hanno conosciuto i fondamenti di una sana alimentazione. Le lezioni pratiche si sono svolte in laboratorio, manipolando la pasta, sotto la guida di esperti di Eataly
2. Le lezioni teoriche si sono svolte in classe, sotto la guida delle insegnanti. Il progetto è risultato gradito ai bambini.