

# SANITÀ

**CAM** Concluso il triennio del progetto che vuole insegnare ai bambini come mangiare correttamente

## Sport e sana alimentazione: un successo il CamKids

Con la fine dell'anno scolastico 2016/2017 si è concluso il primo triennio del progetto FitFoodness CAMKids, attivato dal CAM di Monza nel 2014 con l'obiettivo di sensibilizzare i bambini in età pediatrica sull'importanza di una sana alimentazione e abitudine al movimento, per prevenire l'insorgenza di patologie associate all'obesità. Tre anni intensi, nei quali i piccoli alunni di tre scuole primarie monzesi (Raiberti, De Amicis e Rubinowicz) sono stati coinvolti in una serie di attività mirate a far crescere in loro la consapevolezza di un corretto stile alimentare e di movimento. Quest'anno il progetto si è rivolto, con attività di gioco e apprendimento in aula e laboratori esperienziali e didattici, a circa 400 bambini delle classi seconde, terze, quarte e quinte. L'ultima fase del programma, conclusasi proprio in questi giorni, è stata caratterizzata dal coinvolgimento dei bambini di quinta elementare in una serie di lezioni svolte dal dr. Maurizio Biraghi del CAM di Monza - coordinatore sanitario del progetto, che ha approfondito con loro il funzionamento dell'apparato digerente.

«Quello che più mi ha colpito è stato l'alto livello di consapevolezza

e l'interesse di questi bambini. Ho seguito il progetto sin dai suoi albori e temevo che un argomento così tecnico - seppur spiegato con parole semplici - potesse disinteressarli. Il risultato è stato in realtà sorprendente, perché il tasso di coinvolgimento si è rivelato altissimo, con domande specifiche sui sintomi e con rimandi diretti a esperienze vissute in casa» - ha spiegato il dr. Maurizio Biraghi.

FitFoodness CAMKids è un progetto nato nel 2014, volto ad affrontare il tema dei corretti stili di vita, alimentazione e attività motoria, nei bambini, con un approccio sociale, educativo e culturale. Grazie alla sinergia con il Comitato Scientifico di Expo 2015, che ha sostenuto l'iniziativa e accordato il proprio patrocinio, alla collaborazione con l'Università Milano Bicocca e al desiderio da parte del Comune di Monza di avviare un'iniziativa di sensibilizzazione territoriale sull'infanzia, il CAM diede vita al progetto coinvolgendo in un primo momento circa 300 bambini dell'Istituto Scolastico Raiberti di Monza. Bambini, insegnanti e famiglie furono fin da subito i protagonisti.

Già alla fine del primo anno i riscontri sono stati ottimi da parte di



Studenti con l'insegnante che spiega l'importanza dell'alimentazione corretta

studenti, insegnanti e famiglie. Il progetto era stato sottoposto a un sondaggio e i dati emersi furono incoraggianti: gli insegnanti coinvolti testimoniarono che il 100% dei bambini si era dimostrato interessa-

to al progetto, con un 78% che ne aveva parlato a casa con le famiglie, riferendone positivamente nel 92% dei casi. Una contaminazione fondamentale e auspicata dall'inizio del progetto, che ha sempre consi-

derato le famiglie protagoniste strategiche e insostituibili, chiamate a far propri i messaggi di educazione alimentare e motoria ricevuti a scuola dai bambini nelle abitudini quotidiane, sintonizzando l'ambiente domestico con i corretti principi di buona salute.

A partire dall'edizione 2015-2016, è stato avviato un monitoraggio scientifico del progetto, attraverso questionari somministrati a bambini e famiglie prima e dopo l'intervento. Obiettivo dell'indagine: valutare se una forma di educazione come FitFoodness CAMKids potesse effettivamente apportare miglioramenti nelle abitudini alimentari e nello stile di vita dei bambini. Il miglioramento della qualità della merenda a metà mattina con un miglior bilanciamento di proteine e carboidrati nell'arco della giornata, un'incoraggiante variazione delle modalità di raggiungimento dell'istituto scolastico e un aumento del consumo quotidiano di frutta e verdura, sono soltanto alcuni dei risultati positivi emersi dall'analisi. ■