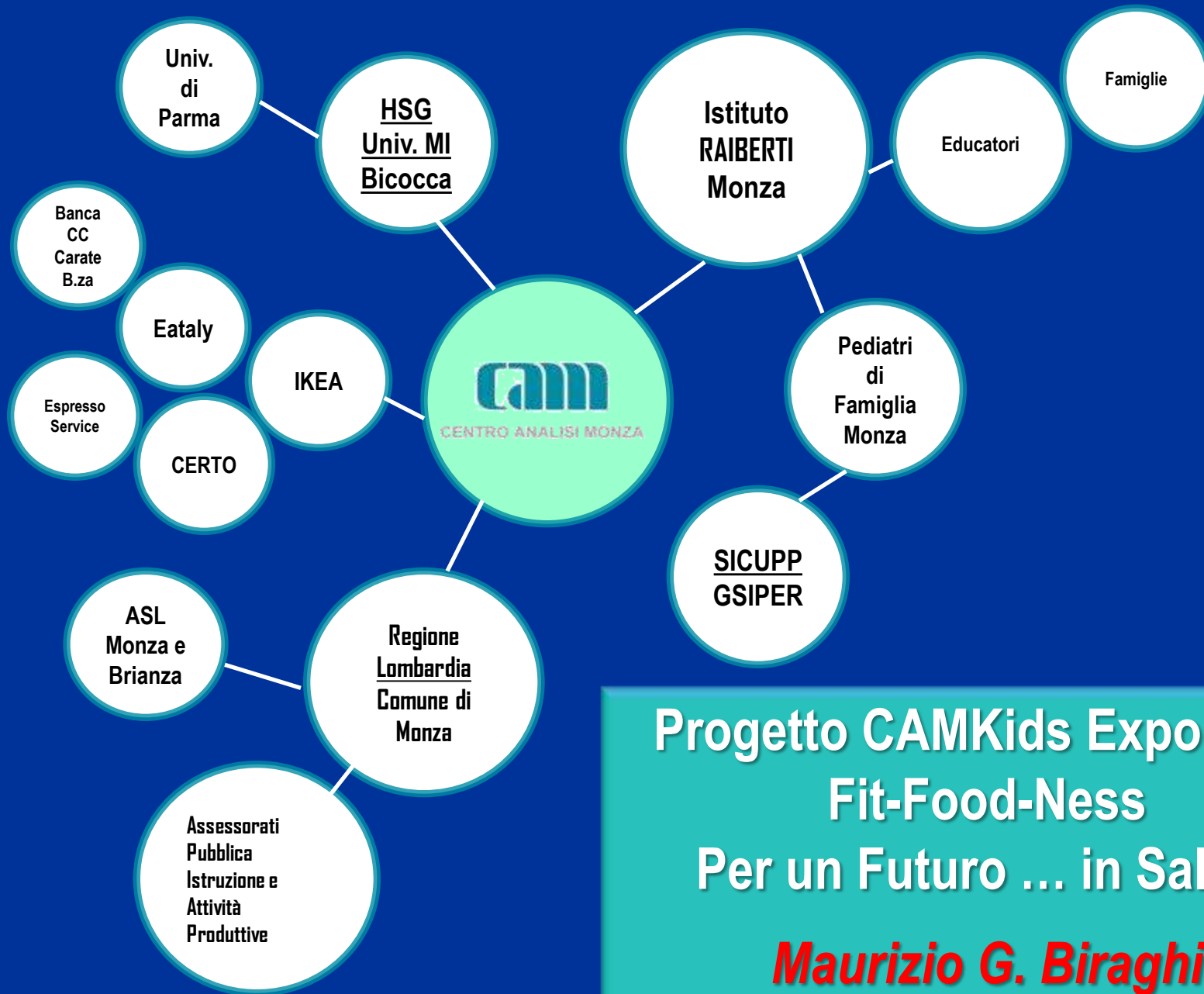




Progetto CAMKids Expo 2015

Fit-Food-Ness

Per un Futuro ... in Salute

Maurizio G. Biraghi

04 dicembre 2014

IL NOSTRO PERCORSO VERSO EXPO

20/09/2009

Convegno: Il Cibo come farmaco



2010

Libro: Il Cibo come farmaco



21/09/2013

Convegno: Il Cibo del mondo

24/05/2014

Convegno: Cibo e Cervello



In collaborazione con



e...



In Italia il 32,3% dei bambini è in condizioni di sovrappeso o di obesità.

Il problema dell' obesità e del sovrappeso nei bambini ha acquisito negli ultimi anni un' importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla **salute del bambino** sia perché questi stati rappresentano un **fattore di rischio per l' insorgenza di patologie in età adulta**.



DAL DIRE ... AL FARE !

ALIMENTAZIONE

ATTIVITA' MOTORIA

PREVENZIONE IN 1° INFANZIA

FAMIGLIA

SCUOLA

PEDIATRA

- * "Recommendations for Pediatric Preventive Health Care 2014"
Am. Acad. Ped. 2014
- * A. Vanotti: Ricerca Univ. MI Bicocca in Comuni di Monza e Brianza
- * "La giornata nazionale del camminare" – 12 Ottobre 2014
- * F. Baggiani: "P(r)eso di Mira" – Ed. Clichy - 2014
- * Dalla CRONACA – Ottobre 2014

* "Recommendations for Pediatric Preventive Health Care 2014" Am. Acad. Ped. 2014

Primo piano

Nuove misure di prevenzione



Quali sono le principali novità proposte dall'AAP? Alcuni dati sono di nuova introduzione, come la valutazione di uso di alcol e di sostanze e lo screening per la depressione a partire dagli 11 anni di età alla luce di dati epidemiologici consistenti sull'anticipazione dell'età di insorgenza di questi problemi e condizionali a rischio per la salute psichica e gli esiti relazionali. Alcune procedure vengono stabilite in base d'età critiche: lo screening per la dislipidemia tra 9 e 11 anni e la valutazione di ematocrito ed emoglobina tra 15 e 30 anni per l'identificazione precoce dell'anemia sideropenica. Tra 16 e 18 anni viene posta lo screening per HIV e per la diagnosi della cervice uterina entro i 21 anni. Si conferma lo screening per la cardiopatia congenita con la pulsossimetria in epoca neonatale, entro 24 ore dalla nascita e prima della dimissione dal centro.

Tutti i protocolli di raccomandazione sono riportati e riferiti con i relativi link su "Pediatrics", per fornire una mappa dettagliata di un vero e proprio calendario di prevenzione in età pediatrica. La chiave di lettura di queste raccomandazioni sta nella premessa del documento: fornire una scienza globale di interventi di prevenzione in termini di non primario e di continuità assistenziale a bambini clinicamente sani e in assenza di anomalie che evocano una patologia o una malattia congenita che ogni bambino e ogni

Sono uscite le "2014 Recommendations for Pediatric Preventive Health Care" dell'AAP: come cambia il calendario di prevenzione dei pediatri



* A. Vanotti: Ricerca Univ. MI Bicocca in Comuni di Monza e Brianza

* F. Baggiani: "P(r)eso di Mira" - Ed. Clichy - 2014

Il questionario di Proust per bambini



Nome
F. Baggiani
Da
Clichy
Donna
A. Baggiani
Chi cosa ti piace della tua città
Il mare, il sole, la spiaggia, la gente...

Il tuo hobby
Leggere, scrivere, viaggiare
Il libro che ti piace di più
"Il nome della rosa" di Umberto Eco
Il tuo animale preferito
Il cane, il gatto, il cavallo...

Il tuo cibo preferito
La pizza, il gelato, il cioccolato
Il tuo sport preferito
Il calcio, la pallanuoto, la vela...

Il tuo film preferito
"Il padrino", "Il gladiatore", "Il re dei re"
Il tuo gioco preferito
Il calcio, la pallanuoto, la vela...

Il tuo personaggio preferito
Il re, il povero, il ricco, il saggio, il folle...

Il tuo colore preferito
Il blu, il rosso, il verde, il giallo...

Il tuo profumo preferito
Il profumo di rose, di fiori, di terra...

Il tuo suono preferito
Il suono della musica, del mare, della città...

Il tuo tempo preferito
Il tempo della vacanza, della scuola, della vita...

Genitori e figli L'obesità e gli errori da non fare. Un libro illustra le tappe per risolvere tutti insieme il problema

«Tu niente pizza: sei grasso» Il peso spiegato (bene) ai bimbi

di DIENE ROAVE

De bambini che mangiano solo pizza per i loro amici, come tutti i grandi e non per i loro amici. L'obesità è una vera e propria epidemia che si sta diffondendo tra i bambini. Il problema è che i genitori non sanno come affrontare il problema. Il libro "P(r)eso di Mira" di F. Baggiani è una guida per i genitori e i bambini. Il libro è diviso in due parti: la prima parte è dedicata ai genitori e la seconda parte è dedicata ai bambini. Il libro è scritto in un linguaggio semplice e chiaro, con molte illustrazioni e giochi interattivi. Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini. Il libro è scritto in un linguaggio semplice e chiaro, con molte illustrazioni e giochi interattivi. Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini.

Consigli
Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini. Il libro è scritto in un linguaggio semplice e chiaro, con molte illustrazioni e giochi interattivi. Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini.



Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini. Il libro è scritto in un linguaggio semplice e chiaro, con molte illustrazioni e giochi interattivi. Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini.

Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini. Il libro è scritto in un linguaggio semplice e chiaro, con molte illustrazioni e giochi interattivi. Il libro è una vera e propria guida per i genitori e i bambini.

* Dalla CRONACA – Ottobre 2014



TUTTE LE SEZIONI

widiba
gli SPENDI BASTA

APRI IL TUO CONTO

Ma stampa fino a 30 anni

«Dovrei essere davanti
sistemato, arrestato dai
poliziotti e Palermo»

«Il gatto di Vincenzo
trabocca il quarto»

«Se ne va, venerdì sera per
trasporto a scuola l'ho visto
in tutto città»

«Paga la ragazza, l'ha
visto sull'uscio che la gente
sappia»

«Sì, «Ma quella ragazza
quella foto a lui stesso la
dona di vent'anni»

Sevizato a 14 anni perché obeso, pregiudicato arrestato per tentato omicidio e due denunce

La città indignata: «Processi rapidi e pene sicure, niente patteggiamenti»

LA STAMPA CRONACHE



Carabinieri del luogo dove Vincenzo è stato aggredito

Stampa 14/10/2014 14:00

ANTONIO R. FODIMONTE
NAPOLI

Una città indignata, un Paese sotto choc. Le sevizie di tre maggiorenni che hanno fatto finire in terapia intensiva un ragazzino di quattordici anni - preso in giro perché sovrappeso e accusato di essere gay - hanno scatenato durissime reazioni da più parti. Il primo pensiero però va alle condizioni di Vincenzo, lo studente che due giorni fa era andato a far lavare lo scooter e si è ritrovato in un letto d'ospedale, il San Paolo di Fuorigrotta, operato d'urgenza.



LEGGI ANCHE



SEVIZIA
Ragazzo sevizato in fin di
vita a Napoli, violentato con
una pistola ad aria
compressa

SEVIZIA
Se essere obesi è un
peccato
S. JONA & ZANETTI

<http://www.lastampa.it/2014/10/10/italia/cronache/sevizato-a-14-anni-perche-obeso-pregiudicato-arrestato-per-tentato-omicidio-e-due-denun...> 24/10/2014

RAZIONALE DI UN PROGETTO ...

PROGETTO “FOOD DUDES” U.K. 2006-2014

Child and Teen Consumption 2012

“frutta – verdura ... snack e merendine”

- **Primary School** 4 – 11 anni

“... una fascia d’età in cui non si può certo insistere sulla salubrità degli alimenti o limitarsi a qualche lezione in classe”

“... l’apprendimento dei comportamenti salutarì deve passare dal gioco e dal coinvolgimento diretto (laboratorio di cucina) dei bambini”

Food Dudes

(Gli amici del buon cibo)

vs

Junk Punks

(I teppisti, amanti del cibo spazzatura)

... RAZIONALE DI UN PROGETTO

1° Scuola

1° FASE

Lezioni in classe con giochi e offerta di frutta e verdura a merenda

Se SI → premio

2° FASE

Solo offerta di frutta e verdura

confronto

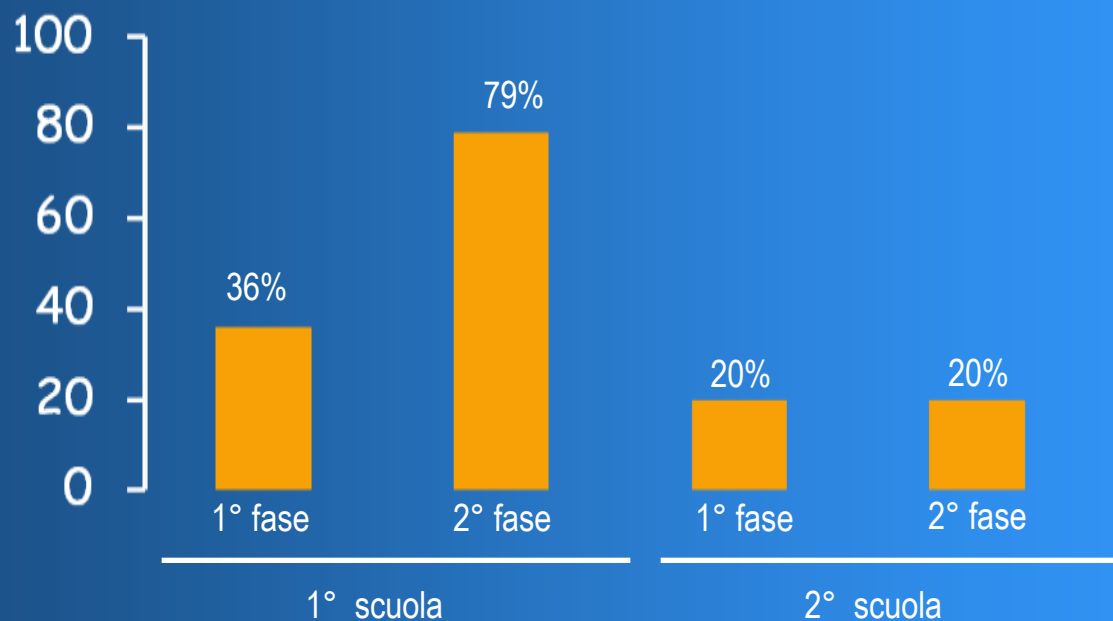
2° Scuola

1° E 2° FASE

Solo offerta di frutta e verdura senza alcuna misura di accompagnamento

... RAZIONALE DI UN PROGETTO

Consumo di frutta e verdura



Ministero delle Politiche Agricole – ITALIA
2015

R2

Stili di vita

Coinvolgere i più piccoli dietro ai fornelli è una delle dieci regole di un progetto Ue per farli mangiarsano

Bimbi

La verdura non va giù?
Cucinatela insieme

CATERINA PASOLINI

FANTASIA, al potere, rigore quando serve e tanta collaborazione dietro ai fornelli. È la ricetta ideale per evitare di ritrovarsi con dei figli obesi, avidi di snack e patatine

meno pericolose, e tenendo i figli a debita distanza da fuochi e coltelli, può essere divertente dare a frutta e verdura forme particolari e trasformarle in pupazzi da mangiare. È sbagliato, invece, mentire spudoratamente su presunte proprietà magiche dei cibi: il 25

per cento delle mamme intervistate in un'indagine di Pianeta mamma, per esempio, ammette di avere raccontato al figlio che «potrai vedere anche al buio se mangi tante carote».

Qualunque sia il cibo imbevibile ai bambini, poi, gli esperti consiglia-

no sempre di metterlo nel piatto: piccole quantità rende più facile affrontare la novità. Oppure, sempre usando la fantasia, si può ocultare la verdura nei ravioli, di-
chire la carne nel brodo, far fondere il formaggio nella frittata... Perché quello che non si vede, non c'è.

E poi c'è la carta segreta: visto che, come spiega Iacchia, «la mediazione è una cosa importante, bisogna valutare le situazioni, non essere sempre tassativi. La rigidità non paga mai, soprattutto con i bambini». E allora, trattando i bimbi come dei piccoli adulti con

una certa autonomia di decisione, li si può lasciare liberi di rinunciare ad un alimento a pasto, purché sempre diverso. Poi una volta al giorno, e infine alla settimana e al mese. Perché i no siano sempre più rari.

di FEDERICA DI NINNO



Il caso

Scuola, il patto della merenda “Dolci e bibite banditi dalle aule”

Intesa delle Regioni contro l'obesità: via i prodotti con troppi zuccheri e grassi saturi dalle macchinette

PAOLO GRISERI

TORINO. Addio merendine al caffè. Addio patatine nei tubi. Addio bibite gassate, energizzanti, e anche quella che nella canzone di Vasco si porta a scuola. Tra pochi mesi cambierà il paradiso dei bambini, il bendidio della macchinetta distributrice di dolci zuccheratissimi e noccioline salutissime che scatena corse affannate nei corridoi delle scuole italiane al suono della campanella dell'intervallo. Fine del magna magna: tutto vietato, tutto proibito.

Il protocollo approvato ieri

retto della cuffia, invece, il glutammato monosodico, sostanza contenuta in prodotti assai diffusi come il dado da cucina ma anche in snack come le patatine nei tubi. Il dubbio è che il glutammato, presente anche in molti piatti della cucina cinese, possa addirittura provocare dipendenza in chi ne assume grandi quantità. Rischio sul quale gli scienziati si sono però divisi. La mancanza di un giudizio univoco ha evitato per il momento che il glutammato finisse nel protocollo.

Che cosa accadrà ora? Il testo, approvato all'unanimità dagli assessori regionali all'a-

gricoltura finirà sul tavolo della conferenza Stato-Regioni. Se anche questo organismo approverà la norma antiobesità, toccherà al governo tradurre in decreto e poi in legge il documento destinato a rivoluzionare il panorama delle macchinette distributrici delle scuole italiane. Intanto perché almeno alle elementari o alle medie si dovranno inevitabilmente dividere le macchinette che distribuiscono snack da quelle che forniscono tè e caffè. E poi perché spariranno di colpo molte delle confezioni tradizionalmente presenti sugli scaffali automatici. Con che cosa se-

ranno sostituite le merendine? «Beh — esemplifica l'assessore Ferrero — sarà possibile distribuire yogurt, frutta fresca, panini purché non farciti con salse, coloranti o conservanti». Un cambio di abitudini alimentari radicale. Che fa sorgere qualche problema: senza conservanti quanto potranno resistere le confezioni nella macchinetta? «Molti cibi — ammette l'assessore — dovranno essere cambiati ogni due giorni». Una garanzia di freschezza in più.

Naturalmente non sarà un cambiamento indolore. E in Piemonte, dove era già stata presentata una proposta di leg-

ge regionale simile, non sono mancate le proteste delle aziende che gestiscono le macchinette distributrici. «Si sono presentate da me in gruppo — ricorda Ferrero — e io ho provato a spiegare loro che la nuova legge potrebbe spingere i colori del settore alimentare a proporre nuovi prodotti per questo genere di consumo». C'è da attendersi che prima del varo della legge la protesta potrà allargarsi su scala nazionale. Ma sarà una battaglia controcorrente: chi vorrà battersi contro la difesa della salute dei nostri figli?

GIUSEPPE GALLI - CONTRASTO



I PRODOTTI DA VIETARE



TAURINA

Contenuta nelle bibite energetiche, la taurina è tra le sostanze presto proibite nelle macchinette delle scuole



CAFFERINA

Nella lista nera delle sostanze da vietare c'è pure la caffeina, usata nelle bevande e nei dolci al gusto di caffè, cacao, etc...

OBIETTIVO PRINCIPALE

Formazione di ~ 300 bambini del Plesso Scolastico Raiberti di Monza (Scuole primarie Raiberti e De Amicis) iscritti per l'anno scolastico 2014 – 2015 al 1° - 2° - 3° anno per un totale di 12 classi, con ~ 25 Educatori, nel periodo

07 Gennaio – 07 Giugno 2015

in tema di

Alimentazione e Attività Motoria

per far acquisire nozioni base sulla corretta NUTRIZIONE e sulla appropriata ATTIVITÀ FISICO-MOTORIA al fine di PREVENIRE sovrappeso e sedentarietà

... OBIETTIVO PRINCIPALE

... e di “avviare” di conseguenza bambini e famiglie a CORRETTI STILI di VITA per ridurre l’insorgenza di patologie conseguenti

FORMARE giocando
e
GIOCARE formandosi

nel rispetto di Linee Guida approvate dai più importanti organismi specialistici di tali settori, avendo al fianco EDUCATORI e PEDIATRI

PROGRAMMA 2014 - 2015

Sabato

8

Novembre

Presentazione Ufficiale del Progetto

Martedì

2

Dicembre

Formazione Educatori

Giovedì

4

Dicembre

InFormazione Famiglie

....

... .. PROGRAMMA 2014 - 2015

Mercoledì

7

Gennaio

Attività didattica a scuola

Domenica

7

Giugno

... ..

?

Ottobre

Presentazione Resoconto Progetto

... ..

2016

... ..

... ..

2017

... ..

MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

1. Manuale per Educatori

**Con i principi per una corretta trasmissione
delle nozioni relative alla nutrizione e all'attività
motoria nella vita di tutti i giorni**

A cura del Board Scientifico CAM

MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

1. Manuale per Educatori: Indice

- Prefazione
- Introduzione
- Gli Attori
- Alimentarsi per nutrirsi
- Appendice Uno: le principali patologie correlate all'alimentazione
- Gli Alimenti
- Il nostro obiettivo nutrizionale



... ..

MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

1. Manuale per Educatori: Indice

... ..

- Appendice Due: bambini e pubblicità
- *Costruire un piano alimentare giornaliero*
- *Tavolozza di colori*
- *La stagionalità*
- *Gli assaggi pericolosi*
- Appendice Tre: di quanta energia abbiamo bisogno
- *La piramide alimentare*



MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

1. Manuale per Educatori: Indice

... ..

- Materiale didattico e proposta formativa
- *Alimentazione, attività fisica e salute*
- *Effetti benefici dell'attività motoria nei bambini*
- *Appendice Quattro: attività motoria e sport*
- *La piramide dell'attività motoria*
- *Muoversi fa bene alla salute*
- *Progetto didattico e obiettivo*
- *Bibliografia essenziale*



MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

2. Schede Didattiche

**Contenenti informazioni / giochi / nozioni
affendenti agli insegnamenti di Italiano,
Matematica, Inglese, Arte, Attività Motoria,
ciascuna in 3 livelli per le diverse classi / età
coinvolte**

MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

2. Schede Didattiche

- 1) Gli Attori
- 2) Una giornata ideale
- 3) Cuor di leone
- 4) Le quattro stagioni
- 5) La tavolozza dei colori
- 6) Divieto di transito
- 7) Il nuovo-gioco
- 8) Il piccolo sportivo
- 9) Il calendario del movimento
- 10) Il viaggio di CAMMino nel regno di *MelaMangio*

COGNOME: _____

NOME: _____

CLASSE: _____

MELA ROSSA PERA VERDE 

GLI ATTORI

LIVELLO 1

DISEGNA UNA FRECCIA COLORATA COLLEGANDO GLI ATTORI AGLI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO

CARBOIDRATI

PROTEINE

GRASSI

VITAMINE

ACQUA



CARNE



PASTA



GRISINI



BURRO



PANE



OLIO



FRUTTA



ACQUA



UOVA



PESCE



FRUTTA

cammino
Nel Regno di MelaMangio

PUNTERO

ISTRUZIONI SCHEDA

GLI ATTORI

Tematica	Micro e macro-nutrienti
Descrizione	Italiano
Obiettivi	Pluriobiettivi: "gli attori" dell'alimentazione
Materiale	Scheda
Descrizione attività	Associare le immagini degli alimenti alle categorie di micro e macro-nutrienti in essi contenute
Soluzione	Carboidrati: (presenti in) pane, pasta, zucchero Proteine: (presenti in) carne, pesce, uova, fagioli Grassi: (presenti in) olio, burro Vitamine: (presenti in) frutta, verdura, olio, burro
Criteri di punteggio	Assegnare un punto per ogni freccia corretta

cammino
Nel Regno di MelaMangio

COGNOME: _____ NOME: _____ CLASSE: _____

MELA ROSSA  ☐

PERA VERDE  ☐

DIVIETO DI TRANSITO

LIVELLO 1

AIUTA CAMMINO A RITROVARE LA SUA BACCHETTA MAGICA
EVITANDO I CIBI "SPAZZATURA"



cammino
Nel Regno di MelaMangio

PUNTEGGIO:

ISTRUZIONI SCHEDA

DIVIETO DI TRANSITO

LIVELLO 1

Tematica	Piramide alimentare
Disciplina	Arte e Immagine
Obiettivi	Riconoscere i cibi "spazzatura"
Materiale	Scheda
Descrizione attività	Raggiungere graficamente l'uscita del labirinto, seguendo il percorso "agevolato" dai cibi sani e ostacolato dai cibi "spazzatura"
Soluzione	
Criteri di punteggio	Assegnare 10 punti se il percorso è tracciato correttamente



cammino
Nel Regno di MelaMangio

COGNOME: _____ NOME: _____ CLASSE: _____

MELA ROSSA  ☐

PERA VERDE  ☐



CUOR DI LEONE



AIUTA L'INVESTIGATORE CAMMINO A TROVARE LA FRASE MAGICA: CANCELLA DALLA GRIGLIA I CIBI CHE CONTENGONO TANTO SALE (LISTA SOTTO) E LEGGI LE LETTERE RIMANENTI.

Le parole possono essere scritte anche da sotto in su o da destra a sinistra.

Cibi che contengono tanto sale:

- BRESOLA
- CORNFLAKES
- CROISSANT
- FORMAGGIO
- KETCHUP
- MAIONESE
- PATATINE
- PANCETTA
- PROSCIUTTO
- SALAME

FRASE MAGICA:

PROSCIUTTO
PEPESOFNAM
BNUKACOATA
RIHALORSTI
ETCLASMSEO
SATFMAAICN
ATENELQONE
OAKRECRAS
LPUDORICPE
AEVCUOLE



PUNTEGGIO: _____

ISTRUZIONI SCHEDA

CUOR DI LEONE



Tematica	Contenuto di sale nei cibi (rischio ipertensione)
Disciplina	Italiano
Obiettivi	Riconoscere i cibi con alto contenuto di sale e evitare un consumo eccessivo
Materiale	Scheda
Descrizione attività	Individuare all'interno della griglia le parole elencate nella lista, ricostruendo la frase nascosta
Soluzione	Poco sale essere vuole 
Criteri di punteggio	Assegnare 1 punto per ogni parola individuata nella griglia e 5 punti aggiuntivi per l'identificazione della frase nascosta



COGNOME: _____ NOME: _____ CLASSE: _____

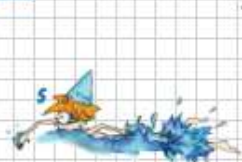
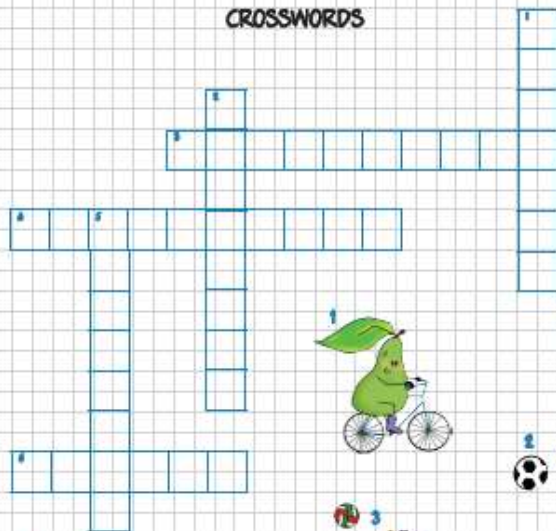
MELA ROSSA  ☐

PERA VERDE  ☐

SPORTSKIDS



CROSSWORDS



cammino

Nel Regno di MelaMangio

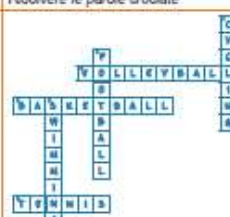
PUNTEGGIO: _____



ISTRUZIONI SCHEDA

SPORTSKIDS



Tematica	Attività motoria- sport
Disciplina	Inglese
Obiettivi	Prendere conoscenza degli sport come forma di attività motoria strutturata
Materiale	Scheda
Descrizione attività	Risolvere le parole crociate
Soluzione	
Criteri di punteggio	Assegnare 1 punto per ogni parola inserita correttamente



cammino

Nel Regno di MelaMangio

COGNOME: _____ NOME: _____ CLASSE: _____

MELA ROSSA  ☐

PERA VERDE  ☐

ACTIVE KIDS LOG



ACTIVITY	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	POINTS
I CAME TO SCHOOL...								
WALKING								
CYCLING								
ROLLER SKATING								
BY CAR								
AT HOME / AT SCHOOL...								
I WENT UP THE STAIRS								
I WENT UP IN THE LIFT								
I WALKED								
I RUN								
I CAME HOME FROM SCHOOL...								
WALKING								
CYCLING								
ROLLER SKATING								
BY CAR								
AFTER SCHOOL / DURING THE WEEKEND...								
I PLAYED OUTSIDE								
I PLAYED VIDEOGAMES								
I'VE WATCHED TV FOR MORE THAN 1 HOUR								
I PLAYED INDOOR								
I JUMPED ROPE								
I PLAYED BASKETBALL								
I PLAYED FOOTBALL								
I SWAM								
I RODE MY BICYCLE								
I PLAYED TENNIS								
I WENT FOR A LONG WALK								
I WENT SKIING								
WEEK TOTAL SCORE								_____



PUNTEGGIO: _____



ISTRUZIONI SCHEDA

AKTIVE KIDS LOG

Tematica	Attività motoria
Disciplina	Inglese
Obiettivi	Prendere consapevolezza delle varie occasioni di movimento nell'arco della giornata e della settimana
Materiale	Scheda
Descrizione attività	Segnare l'attività svolta nei diversi giorni della settimana per ogni momento della giornata durante una settimana campione.
Soluzione	Came to school: Walking: 4 - Cycling: 2 - Roller skating: 1 - By car: 0 At home/ At school: I went up the stairs: 4 - I went up the lift: 0 - I walked: 1 - I run: 3 I came home from school: Walking: 4 - Cycling: 2 - Roller skating: 1 - By car: 0 After School/ During the weekend: I played outside: 3 - I played videogames: 0 - I've watched tv for more than 1 hour: 0 - I played indoor: 1 I jumped rope: 3 - I played basketball: 4 - I played football: 4 - I swam: 4 - I rode my bicycle: 3 - I played tennis: 4 - I went for a long walk: 3 - I went skiing: 4
Criteri di punteggio	Assegnare i punti delle varie attività come da tabella soluzione e calcolare il punteggio complessivo della settimana



MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

3. POSTER-GIOCO con domande e premi

CAMMino nel Regno di MelaMangio

- Presente in ogni classe “tipo gioco dell’oca” a squadre riprende con domande a quiz quanto proposto dagli Educatori per “fissare” con il gioco i concetti principali ... sui corretti stili di vita, sulla corretta alimentazione, sul movimento con **MASCOTTE**

“un po’ magica ... un po’ umanizzata”
e con **PREMI**





MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

3. PREMI

IKEA

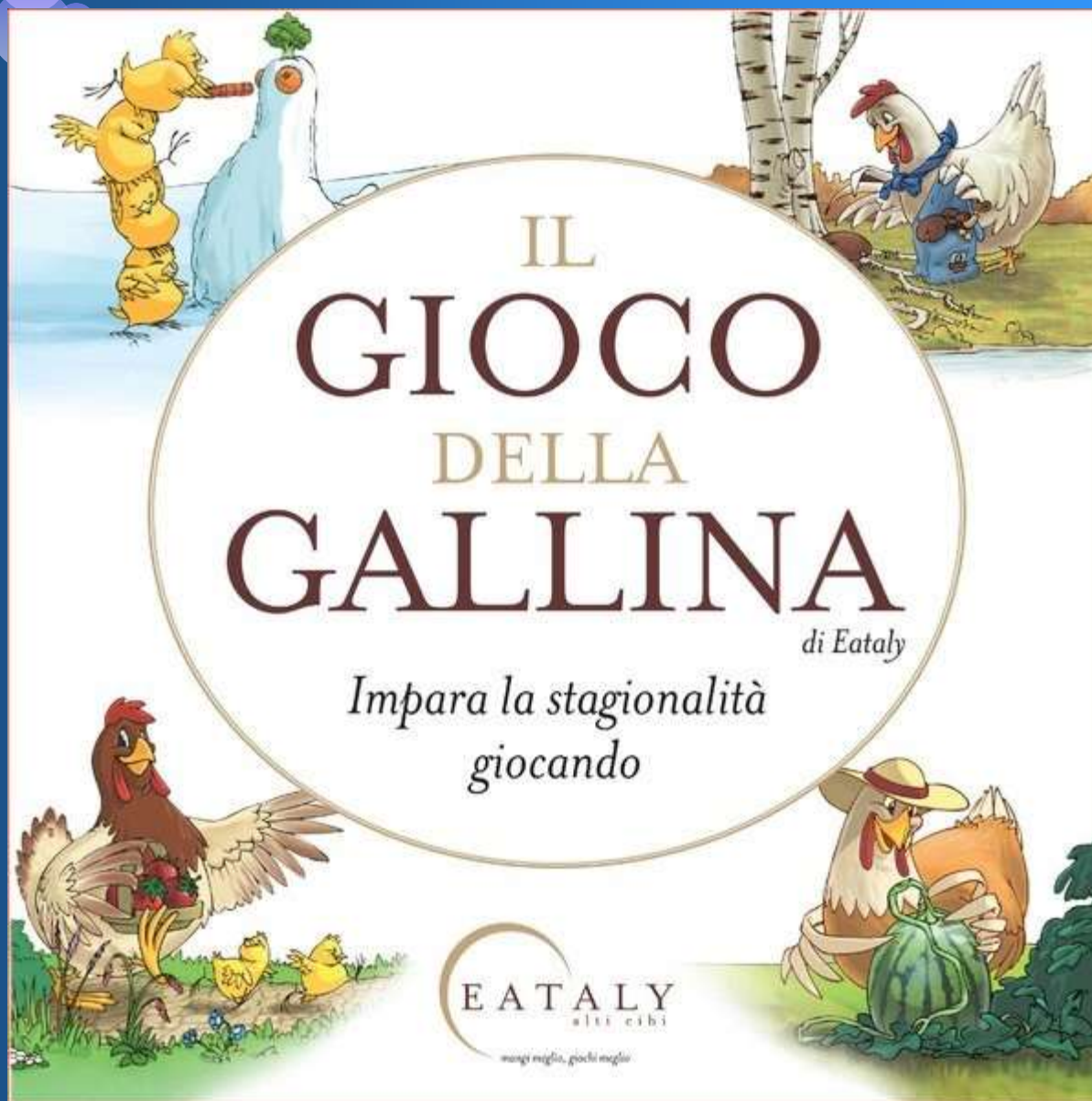
- Puzzle RiMEMORY
- Confettura Biologica

EATALY

- Ruota delle Stagioni
- Gioco della GALLINA







MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

... Corriere della Sera - 25 Gennaio 2014

- Cibo, meno lezioni più fornelli

“Le informazioni da sole non bastano”

Genitori e figli

La coda dell'occhio di Fulvio Scaparro



Un insegnante non soddisfatto di come un allievo gioca a calcio lo mette a fare il palo della porta. Grande divertimento dei compagni che non gli risparmiano le pallonate. 2014. C'è anche chi la storia la studia per gioco.

26

Le scuole primarie della città coinvolte nella ricerca furono 4, anzi sul rapporto dei bambini con il cibo dell'Università Bicocca.

40

Gli insegnanti che hanno partecipato allo studio dell'Università sono coordinati dall'ufficio Scolastico della Divisione.



A scuola Uno studio della Bicocca durato quattro anni ha suggerito altre metodologie da adottare con i piccoli

Cibo, meno lezioni più fornelli

Nella lista delle verdure poco apprezzate dai bambini figura, nelle prime posizioni, il ravanello. Non piace la forma, non convince il colore, e il gusto «a plastica» non invita. Eppure se l'ortaggio bianco e viola è coltivato nell'orto della scuola diventa subito buono e tutti, sempre tutti, perfino i bambini che in mensa rifiutano con ostinazione la maggior parte dei piatti, lo assaporano.

Stressarsi per un alimento localizzato, sia a livello estatico che metabolico, dal momento che il pane integrale. Di fronte alla preoccupazione di una fetta di pane di segale solo il bambino abituato a mangiare tutto ciò che si fa. La maggior parte dei composti quasi tutti buoni, non inquina, come il transgenico del parentale, la bottiglia senza neppure ammollo. Ancora una volta, però, la voglia di copiare se si ha la buona di mettere in impastare la farina insieme alla mannaia, agitare con stupore la tate della breccia, attendere con ansia l'uscita del forno della pagnotta. Chi ha mai visto da sola, senza essere o mangiare?

«Per anni abbiamo ospitato in classe laboratori, anche famiglie, di educazione alimentare e il risultato è sempre stato pari a zero», racconta Francesca Sempio, insegnante alle elementari di via Claretta.

Nuove strategie di educazione alimentare
«Le informazioni da sole non bastano
La ricetta da seguire è il coinvolgimento»

banche assorbiranno come spugna le informazioni dei nutrizionisti, diventavano esperti di piramidi alimentari, capaci di distinguere il cibo sano da quello poco sano, ma il comportamento in mensa non cambiava di una virgola. Così l'Ufficio Scolastico della Regione, promotore dei programmi di educazione alimentare, ha fatto disordine. E ha battuto per un altro, alle porte dell'Università Bicocca. Quattro anni di studio quantitativo sul rapporto «pannelli e cibo», ai scuole primarie di Milano e Provincia compiute. In questi giorni escono i primi risultati.

«Abbiamo capito una cosa molto semplice: il cibo è soprattutto educazione», spiega Scurto, una delle insegnanti di Milano coinvolte nel progetto, «quindi per invogliare i bambini a mangiare in modo corretto bisogna cambiare approccio. Cogliere e cucinare con loro è stato il primo passo».

«Incontrati non è un atto puramente biologico, ha una dimensione veramente emozionale e simbolica», conferma la docente di Odontologia e Pedagogia Speciale Elisabetta Nigro, «i messaggi sul cibo non passano quindi attraverso la comprensione cognitiva, ma si giocano sul piano affettivo e sociale, dire «dico per fare» quindi metodi, che sta intrinsecamente (da piramide alimentare), per esempio (frutta e verdura bene) è allarmistico (per continui casi di disordini alimentari). Da sola non funziona. I genitori di oggi danno molto valore alla spigolatura, ma le parole, in questo caso, si rivelano inutili».

La ricetta da seguire è facile: coinvolgimento. Fin da piccolissimi. Nella spesa, nelle scelte alimentari, nel cucinare insieme. Il bambino che guarda la preparazione delle cene dal seggiolone e ammazza, il più grandicello che aiuta, il filo della

Metodo
Spiegare
non serve.
Contano
cartoni,
fiabe e visite
alle fattorie

Riflessioni
Sapevano tutto sul cibo sano, ma in mensa non cambiavano le abitudini

prima colazione e del pasto serale
inviato (con il televisore spento).

È come arrivare alle famose regie
sinfoniche? «Con i cartoni, le fi-
le, le storie, i quadri che parlano di
cibo, le visite a fattorie o ad aziende

«La donna ha evidenziato che l'appello indirizzato incentiva meno resistenza e lascia al bambino la possibilità di aderire o meno alla proposta educativa secondo i suoi tempi e i suoi modi. Per modificare un'abitudine alimentare bisogna puntare su esperienze positive e gradite».

Il bambino che afflitta i nostri occhi, che fare? «Il bambino inizia a riproporre una memoria sensoriale nel cibo fin da piccolissimo», spiega Amelia Ciampelli, presidente Ona Alimentazioni Lombarde. «Però ne gratifica ancora una assaggiata e "masticata" degli odori e degli aromi della cucina di casa, ne vede i colori ne assimila i miti. Le c'è quindi l'istintiva e un'alimentazione varia e ci assomiglia intanto al cibo non solo sensorialmente, il gusto, ma anche attraverso gli odori e non è questo che gli dà da subito una qualità degli odori. Inoltre per lungo tempo continua a modificarsi, assimilando anche altre esperienze sensoriali nella memoria olfattiva».

Marta Chizz

Il papà-

Le mie
figlie,
e i me
etnici

La scrittura è fluida, la parte tutta dritta, come una linea, alle due 13 anni, forti. Spesso mi chiedono come si scrive, ma non riesco a leggere, hanno una donna, l'attacco e che provano male per il per 2 cifre, si gonfia nel mangiare ma si cibo perché la buccia è in persona, il appetito. Che valore ha all'alimento.



Authors' Note

[illegible]



MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

4. Laboratori didattici



MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO



5. DAL DIRE ... AL FARE ! *48 Lezioni in Classe*



Operatore CAM, laureato in Scienze Motorie, affiancherà gli **EDUCATORI** durante le lezioni per impostare un corretto “**ALLENAMENTO**” e rendere *l'attività motoria* elemento costante e naturale proprio quotidiano

MATERIALE DIDATTICO FORMATIVO

Opuscolo dedicato alle **Famiglie**

Argomenti: alimentazione e attività motoria

Obiettivo: evidenziare, in termini comprensibili, concetti e comportamenti corretti, per complementare il lavoro svolto a scuola dagli Educatori

Autori: Board CAM coordinato dal Prof. S. Bernasconi, Ordinario di Pediatria Univ. Parma



Progetto CAMKIDS EXPO 2015
Fit-Food-Ness
Per un Futuro ... in Salute

Progetti Scientifici “complementari”
2015 – 2017

CAM – Ospedale S. Gerardo – Univ. MI Bicocca -
Univ. di Parma – SICUPP-GSIPER –
ASL Monza e Brianza



Progetti Scientifici “complementari”

1) CONVEGNO

“Il cibo del futuro, il futuro del cibo”

Monza Auditorium CAM Polidiagnostico

16 Maggio 2015

Programma

CESPEB

CAM

IL CIBO DEL FUTURO

L'alimentazione del futuro tra sostenibilità e nuove risorse
Monza, sabato 16 maggio 2015

Le parole...

Moderatori

Elizabetta Soglio, giornalista "Corriere della Sera"

Luigi Loza, direttore de "Il Cittadino"

09,00 Benvenute autorità

09,15 Il futuro del cibo tra abitudini gastronomiche, sostenibilità alimentare e salute globale
Umberto A. Sironi, direttore del Centro studi sulla storia del pensiero biomedico, Università di Milano Bicocca

09,45 Il gusto di domani: se, come e perché cambieranno le preferenze alimentari
Gabriella Morini, Università di Scienze Gastronomiche, Pollenzo (Cuneo)

10,15 Insetti, pesci, alghe: saranno il cibo del futuro?
Maurizio G. Paletti, Università di Padova

10,45 Organismi geneticamente modificati e alimentazione: opportunità o calamità?
Maurizio Caszaghi, Università di Milano Bicocca

11,15 Per un futuro in salute: essere in forma tra scuola e famiglia
CAM Monza

11,45 Expo 2015, nutrire il pianeta, energia per la vita: i fatti, le idee e le proposte
Mariagrazia Lavitrano, Università di Milano Bicocca

... e i fatti

12,30-14,30

La mensa di Star Trek: scienza e fantascienza in cucina

Degustazioni e pranzo guidato

Istituto Alberghiero Ballerini e Associazione cuochi Brianza, Seregno

Come nutrire in modo sostenibile un mondo sempre più popolato? Dove trovare le risorse alimentari per sfamare adeguatamente gli abitanti del pianeta? Come superare le contraddizioni e l'ingiustizia tra una parte del pianeta in cui i bambini devono combattere l'obesità e un'altra in cui devono affrontare drammaticamente la sottonutrizione e la malnutrizione? Come inciderà quantitativamente e qualitativamente il cibo del futuro sulla salute globale della popolazione? Sono alcune delle domande a cui è necessario dare oggi una risposta. Nutrire il pianeta è indispensabile, ma è ugualmente importante farlo in modo da non solo preservare ma anche migliorare la salute dei suoi abitanti. Da tempo è noto il rapporto tra cibo e medicina, tra alimentazione e salute. Una riflessione su questi temi, nell'ambito del più ampio confronto che si svolge in questi stessi tempi a Expo 2015, è lo scopo del nostro incontro.

Possibili patrocinanti

Comitato scientifico del Comune di Milano Expo 2015

Expo in Città

Università di Milano Bicocca

Università del Gusto, Pollenzo

Provincia di Monza e Brianza

Comune di Monza

Ospedale di Monza

Ordine dei Medici e Odontoiatri di Monza e Brianza

Collegio Ballerini, Seregno

Associazione Cuochi di Monza e Brianza

Progetti Scientifici “complementari”

2) STUDIO OSSERVAZIONALE – UNO – 2015

Monitorare attraverso la collaborazione dei Pediatri di Famiglia dei 300 bambini coinvolti semplici parametri anamnestici, biometrici (peso, statura, circonferenza addominale, ecc.), già rilevati dal Pediatra nell'ambito delle abituali visite di BILANCIO di SALUTE, per verificare eventuali modificazioni insorte dagli interventi formativi

DAL DIRE ... AL FARE !

Ma tutto questo Progetto ha influenzato positivamente i bambini e le loro famiglie in termini preventivi ?



Progetti Scientifici “complementari”

3) STUDIO OSSERVAZIONALE – DUE – 2016

S. Genovesi, F. Pieruzzi: “Obesity-Associated hypertension in childhood: a new epidemic problem”

Curr. Hyertension Rev. 2006; 2 (N. 3): 1-8

S. Genovesi, M. Giussani et al.: “Results of blood pressure screening in a polulation of school-aged children in the province of Milan: role of overweight”

J. of Hypertension 2005; 23 (N. 3): 493 - 497

S. Genovesi, L. Antolini et al.: “Usefulness of waist circumference for the identification of childhood hypertension”

J. Of Hypertension 2008; 26 (N. 8): 1563 - 1570

... ..

Progetti Scientifici “complementari”

3) STUDIO OSSERVAZIONALE – DUE – 2016

S. Genovesi, L. Antolini et al: “Hypertension, prehypertension, and transient elevated blood pressure in children: association with weight excess and waist circumference”

Am. J. Hypertens. 2010; 23 (N. 7): 756 – 761

S. Genovesi, L. Antolini et al.: “Cardiovascular risk assessment in children: role of physical activity, family history and parental smoking on BMI and blood pressure”

J. of Hypertension 2013; 31: 1 - 10

... ..

Progetti Scientifici “complementari”

3) STUDIO OSSERVAZIONALE – DUE – 2016

S. Genovesi, G. Grassi: “Obesity in childhood, ambulatory blood pressure and lifestyle interventions: filling gaps in knowledge”

J. Of Hypertension 2014; 32 (N. 7): 1397 - 1570

D. Martinez-Gomez, Tucker J. et al.: “Associations between sedentary behavior and blood pressure in young children”

Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 2009; 163 (N. 8): 724 - 730

Progetti Scientifici “complementari”

3) STUDIO OSSERVAZIONALE – DUE – 2016

Monitorare attraverso la collaborazione dei Pediatri di Famiglia, degli Assessorati preposti, della Scuola, del CAM, della SICUPP attraverso

GSIPER

(Gruppo di studio dell'Iipertensione Arteriosa)

i semplici parametri della pressione arteriosa e dell'esame delle urine per **PREVENIRE** il manifestarsi dell'**IPERTENSIONE ARTERIOSA GIOVANILE** e dell'**ADULTO**



Progetti Scientifici “complementari”

4) SERVIZIO SPECIALISTICO CAM: School Check

Rivolto alle Famiglie, attraverso il proprio Pediatra,
di

CONSULENZA SCIENTIFICA

di 2° livello per poter eseguire, in una unica seduta,
alcuni esami di prevenzione indispensabili per monitorare la corretta crescita dei bambini ...

- Screening Sensoriali: vista ed udito
- Screening Salute orale
- Screening Posturologico

... ..

Progetti Scientifici “complementari”

4) SERVIZIO SPECIALISTICO CAM: School Check

...

Gli Specialisti CAM (Oculista, ORL, Andrologo, Odontoiatra, Fisiatra) saranno coordinati da un **Pediatra Auxologo** per la interpretazione “olistica” dei dati da inviare al Pediatra

Progetti Scientifici “complementari”

5) PROGETTO CONGIUNTO

ASL Monza e Brianza

**Inserire il Progetto CAMKids EXPO 2015 FitFoodNess
per un futuro in salute nei PIANI INTEGRATI di
PROMOZIONE della Salute di Regione Lombardia,
aderendo come INTERVENTO di PROMOZIONE
della SALUTE ANNO 2016 alle diverse iniziative della
ASL Monza e Brianza sulle Scuole e sui
Pediatri di territorio**

