



IL PROGETTO FitFoodness CAMKids: per un Futuro in Salute

Prima fase: anno scolastico 2014-2015

L'iniziativa *FitFoodness CAMKids* si propone di affrontare in modo pragmatico il tema dei corretti stili di vita - alimentazione e attività motoria - nei bambini, con un approccio non solo sanitario, ma globale: sociale, educativo e culturale. Il percorso messo a punto dal CAM è stato avviato nel corso dell'anno scolastico 2014-2015 e, secondo un programma triennale, coinvolge **medici e pediatri, ma anche insegnanti, famiglie e bambini, i veri protagonisti dell'iniziativa**. Oltre ad attività didattiche in aula, il progetto prevede materiali ludico-formativi per gli studenti, laboratori esperienziali, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curricolari di attività motoria da parte di Fisiatri ed esperti in Scienze Motorie, convegni, workshop e pubblicazioni dedicati a insegnanti e genitori.

Grazie alla sinergia con il **Comitato Scientifico di Expo 2015** -l'Esposizione Universale tenutasi a Milano si è incentrata sul tema dell'alimentazione-, con l'**Università Milano Bicocca** con il **Comune di Monza**, il CAM ha deciso di dare vita al progetto finalizzato a migliorare la salute e lo stile di vita dei bambini. Hanno aderito all'iniziativa, nella prima fase, **circa 300 bambini** di un istituto scolastico di Monza frequentanti le scuole primarie, con le rispettive famiglie e insegnanti: questo ha permesso la creazione di un network al centro del quale i bambini sono seguiti e sostenuti in un auspicato miglioramento del proprio stile di vita e, quindi, della propria salute presente e futura.

Protagoniste strategiche e insostituibili di tale cambiamento sono le **famiglie, chiamate a condividere** con i bambini i messaggi di educazione alimentare e motoria recepiti a scuola, a farli propri nelle abitudini quotidiane, sintonizzando l'ambiente domestico con i corretti principi di buona salute che sono loro trasmessi anche attraverso **materiale informativo ed educativo realizzato e distribuito ad hoc**.

Seconda fase: anno scolastico 2015-2016

Dato l'enorme successo della prima fase del progetto, decretato dai risultati di alcune survey, nel 2015 il CAM ha scelto di allargare ulteriormente l'iniziativa: con questo nuovo anno scolastico sono state coinvolte **altre due scuole monzesi**, impegnate in attività scolastiche in aula, laboratori esperienziali, workshop e convegni che interesseranno bambini, famiglie e insegnanti. Entrano così a far parte del fitto programma previsto da *Fitfoodness* altri 150 studenti di classi primarie, per un totale di oltre 400 bambini. Dal 2016 viene altresì avviato lo studio osservazionale -esteso a **500 famiglie**- che, confrontando i cambiamenti nello stile di vita dei bambini esposti al programma rispetto a un gruppo di controllo, consentirà di valutare i risultati effettivi dell'iniziativa sulla salute dei piccoli.



cammino
Nel Regno di MelaMangio



Nel luglio del 2016 i dati emersi dalla survey scientifica diventano oggetto di testi di Laurea Magistrale ed evidenziano i primi risultati nel miglioramento degli stili di vita dei bambini coinvolti nell'attività educativa.



Terza fase: anno scolastico 2016-2017

A conclusione del ciclo triennale, l'attività prosegue quest'anno con circa 350 bambini e la novità dei laboratori condotti da una nutrizionista, che spaziano da visite didattiche al supermercato alla "tombola di CAMMino", dalla lettura guidata delle etichette nutrizionali ad altre attività per "imparare giocando".

Gli obiettivi del progetto

Il progetto *FitFoodness* ha la finalità primaria di informare i giovani in età scolare, le loro famiglie, gli insegnanti e i cittadini tutti sull'importanza di una **sana alimentazione e abitudine al movimento** per prevenire l'insorgenza di patologie che si associano all'obesità, indirizzandoli verso un corretto stile di vita. Le azioni messe in atto si propongono dunque di fornire strumenti e conoscenze utili a sviluppare competenze e autonomia di giudizio, rendendo i bambini capaci di mantenere comportamenti salutari anche a fronte di influenze sociali e ambientali diverse. *FitFoodness* a scuola significa far leva sulla condivisione con i coetanei e si concretizza nell'attenzione da parte degli educatori anche alla funzione emotiva del cibo, nonché nell'opportunità di raggiungere le famiglie, attrici strategiche di questo intervento.



IL CONTESTO

Bambini, alimentazione e attività motoria

L'OMS da tempo si è espressa su questo tema di cruciale importanza, tanto da sostenere che **l'obesità rappresenta la più grande sfida di sanità pubblica del Ventunesimo Secolo**. Attualmente il **32,3% dei bambini italiani è in condizioni di sovrappeso o di obesità***. Dati allarmanti, poiché l'eccesso ponderale infantile è un **fattore di rischio per pericolose patologie cronico degenerative** non solo nel futuro adulto, ma ormai con frequenza anche nello stesso bambino: si assiste recentemente alla manifestazione anche in età pediatrica di ipertensione e diabete di tipo 2, malattie che in passato si presentavano solo tra gli adulti. Proprio la finestra **tra i 5 e i 7 anni, secondo le statistiche, è quella più critica per l'insorgenza dell'obesità infantile**: fondamentale, dunque, trasmettere stili alimentari corretti e una sana abitudine a una giusta attività motoria sin dai primi anni della scuola primaria. Da diverse indagini (es. *Okkio alla Salute*, Sistema di sorveglianza del Ministero della Salute) emerge come la Scuola sia a tutti gli effetti il luogo di elezione perché qualsiasi intervento su salute e stili di vita dei bambini possa avere efficacia.

*Indagine svolta dal Ministero della Salute nel 2012

Con il patrocinio di:

