



## 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 test di Laurea Magistrale ed evidenziano i primi risultati nel miglioramento degli stili di vita dei bambini coinvolti nell'attività educativa.

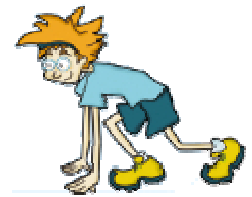


### Terza fase: anno scolastico 2016-2017

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:

