

"Aliment'Azione".

Laboratorio didattico per ragazzi dagli 8 ai 13 anni

Impariamo a prenderci cura della nostra macchina-corpo mangiando correttamente e facendo una moderata ma costante attività fisica. Basta infatti un'ora al giorno di movimento, unitamente ad un'alimentazione sana ed equilibrata, per vivere a lungo e in salute. Ma come possiamo tradurre questi due consigli in azioni concrete nel nostro quotidiano? Che tipo di attività fisica dobbiamo fare nell'arco della giornata? Quanto dobbiamo mangiare? E, soprattutto, che tipo di alimenti dobbiamo consumare?

Sono questi, in sintesi, i contenuti del laboratorio didattico "Aliment'Azione" progettato dal Dipartimento di Sanità Pubblica (U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione e U.O.C. Medicina dello Sport

Il laboratorio, che viene proposto anche in occasione della festa di consegna degli orti del CAAB è destinato ai ragazzi dagli 8 ai 13 anni. L'attività, della durata complessiva di 1 h e 30 minuti, intende promuovere, con una modalità attiva e partecipativa, uno stile di vita salutare come fattore di prevenzione di sovrappeso, obesità e patologie cardio-circolatorie, in linea con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il laboratorio è strutturato in modo da coinvolgere in prima persona gli studenti nel processo di apprendimento e trasmissione dei contenuti. Dal punto di vista operativo, è "virtualmente" suddiviso in 3 momenti consequenziali, integrati tra loro ma differenziati per modalità di approccio.

1. Attività fisica. I ragazzi sono invitati a muoversi lungo un breve percorso attrezzato con 6 stazioni di movimento, ad ognuna delle quali corrisponde un diverso esercizio, e a sperimentare le proprie capacità motorie (elevazione, velocità, equilibrio, flessibilità). Vengono proposti esercizi semplici e rapportabili ad attività del quotidiano di un ragazzo pre-adolescente (camminare, saltare, spostare oggetti, ecc...).

2. Percorso espositivo. Lettura guidata e commentata di n. 11 pannelli espositivi che affrontano, per concetti chiave, l'argomento del laboratorio. I pannelli sono suddivisi in 3 gruppi tematici, coordinati nella veste grafica ma immediatamente individuabili in quanto caratterizzati da colori diversi:

- ✓ ATTIVITA' FISICA (blu): cosa si intende per "movimento"? Perché uno stile di vita attivo fa bene alla salute? Quanto e quale tipo di movimento dobbiamo fare nell'arco della settimana?
- ✓ ENERGIA (arancio): per fare movimento serve energia, per vivere serve energia, anzi, la maggior parte dell'energia viene utilizzata per il funzionamento degli organi vitali, per il rinnovamento delle cellule e per l'accrescimento. Ma quanta ne serve in rapporto all'età e allo stile di vita? E da dove la prendiamo? Da energia chimica a energia meccanica.
- ✓ ALIMENTAZIONE (verde): i principi nutritivi energetici (grassi, proteine, zuccheri). E' sufficiente mangiare per vivere o bisogna farlo nel modo giusto? Quantità e qualità degli alimenti, ovvero quando, quanto e cosa mangiare.

Il percorso espositivo è completato dalla proiezione di un video che esemplifica, attraverso immagini d'archivio, come sono cambiate le abitudini degli italiani in 50 anni. Da una vita fisicamente attiva (fabbisogno energetico elevato) ma con un'alimentazione inadeguata ad una vita sedentaria (basso fabbisogno energetico) con un'alimentazione troppo ricca, in termini di qualità e quantità di alimenti.

3. Attività creativa. Si sollecitano i ragazzi ad elaborare una frase, ed una eventuale immagine da associarvi, con cui invitare e convincere coetanei e cittadini in genere (compagni, insegnanti, vicini di casa, ecc.) ad adottare stili di vita più salutari. Gli si chiede sostanzialmente, in maniera semplificata, di abbozzare uno spot, e relativo visual, per una ipotetica campagna di comunicazione su di uno specifico tema inerente il movimento o l'alimentazione (es.: usa le scale invece dell'ascensore, fai sempre colazione la mattina, ecc...).