

Progetto salute: DAI PIÙ SAPORE ALLA VITA

Il progresso sociale e scientifico consente all'uomo di prolungare e migliorare sensibilmente il proprio tenore di vita, la propria esistenza. D'altro canto, è innegabile che i frenetici ritmi imposti dalla modernità e le mode alimentari e culturali che ne derivano, sono tali da offuscare il principio basilare per cui il nostro organismo ed il suo equilibrio sono tra gli elementi più fragili e facilmente alterabili in natura. Una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica sono fondamentali per una buona qualità della vita e per invecchiare bene.

La salute, infatti, si conquista soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiar sano e con una costante attività fisica che deve accompagnare l'individuo lungo l'arco della vita. Il progetto nasce dunque dall'esigenza di educare i bambini e le loro famiglie ad avere un rapporto sano e consapevole con il cibo e con la pratica sportiva. L'errore più diffuso tra i bambini in età scolare è quello di saltare la colazione con effetti negativi sulla sfera cognitiva.



La difficoltà nell'ideazione astratta, nella memorizzazione, nel calcolo matematico sono le conseguenze più evidenti di tale cattiva abitudine. Altro errore è quello di un'alimentazione ricca di calorie e grassi, ma povera di carboidrati (pasta, pane), fibre (frutta, verdure), micronutrienti (ferro, calcio), con effetti gravi a breve e lungo



termine. Inoltre la maggior parte dei bambini e degli adolescenti conduce una vita sedentaria davanti alla televisione, il computer o la play-station. Gli errori alimentari e la pigrizia fisica hanno, dunque, ripercussioni negative sulla qualità della vita.

Il progetto, pertanto, ha lo scopo di promuovere nei bambini e nelle loro famiglie, la cultura della salute come un bene da possedere e da preservare sia attraverso l'attività sportiva che mediante una alimentazione equilibrata e razionale.

Coinvolte nel Progetto sono le insegnanti Amatulli, Grippa, Maiano e Naio, con le classi II, III, IV e V.

