

La sana alimentazione e la regolare attività fisica in “mostra” a Pavullo

pubblicato su: periodico “Pavullo nel Frignano” n° 77 Ottobre 2005.

Dal 26 settembre all'08 ottobre 2005, presso la sala esposizioni al Piano seminterrato del Palazzo Ducale di Pavullo, il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena, ha organizzato una esposizione degli oltre 70 disegni, sculture od altri elaborati grafici, prodotti da numerose scuole (Asili Nido, Scuole Materne, Elementari e Medie) della provincia di Modena, che hanno partecipato, nell'Anno Scolastico 2004/2005, al Concorso di Educazione Alimentare sul tema "Frutta + verdura = 5 porzioni al giorno".

Complessivamente hanno partecipato al progetto denominato “Mangia Giusto Muoviti con Gusto”, proprio per sottolineare il binomio vincente per la salute **sana alimentazione e regolare attività fisica**, circa 70 insegnanti, 40 classi ed oltre 800 bambini o ragazzi. In molti casi, grazie alle attività svolte dagli insegnanti, sono state coinvolti i genitori, figure essenziali per il radicamento di sane abitudini di vita nei bambini, ed, in qualche caso, anche il mondo della produzione e della commercializzazione (aziende agricole e commercianti di frutta e verdura). Particolarmente numerosa è stata l'adesione all'iniziativa da parte delle scuole del Distretto di Pavullo, ed in particolare quelle del Comune di Pavullo

E' unanimemente condiviso, che gli interventi di promozione della salute, tendenti a modificare abitudini o stili di vita, **sono più efficaci se condotti nell'età infantile**, in cui esiste un minore radicamento degli usi, quindi una maggiore predisposizione al cambiamento. E' indubbio inoltre che atteggiamenti virtuosi veicolati dallo stesso bambino possono avere ricadute positive sull'intera famiglia, contribuendo a creare un circuito virtuoso **scuola-bambino-famiglia-comunità**. In altre parole, essendo i genitori, specie di bambini piccoli, particolarmente sensibili alla salute dei figli, è verosimile che validi interventi di educazione nutrizionale condotti nei bambini, abbiano un effetto favorevole anche sulle abitudini alimentari dei famigliari.

Ancora, la probabilità di ottenere cambiamenti delle abitudini di vita è maggiore quando l'ambiente od il contesto in cui la persona vive offre molteplici e coerenti occasioni di carattere comunicativo od esempi concreti, tendenti a rafforzare un messaggio di salute (**strategia di comunità**).

La mostra dei disegni realizzati dai bambini, ha voluto proprio rappresentare un ulteriore momento di sensibilizzazione e condivisione sui temi della sana alimentazione e del movimento quali fattori determinanti per la crescita e per il mantenimento di un buono stato di salute nelle giovani generazioni.