

ALIMENTIAMO IL MOVIMENTO E LO SPORT

Un progetto promosso dalla Amministrazione Comunale, dall'Azienda USL di Modena e dalla Direzione Didattica di Pavullo, per favorire una sana alimentazione ed una regolare attività fisica fin dall'infanzia

Compie 3 anni il progetto Alimentiamo il Movimento e lo Sport, coordinato dal Comune di Pavullo in collaborazione con l'Azienda USL di Modena, la Direzione Didattica di Pavullo e con il sostegno di NordiConad.

Scopo del progetto è quello di indirizzare le giovani generazioni verso stili di vita più salutari specie attraverso una sana alimentazione, completa, variata e ricca di frutta e di verdura, ed una regolare attività fisica sia sportiva che libera.

E' infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità che sottolinea come una alimentazione squilibrata unita alla sedentarietà, abitudini sempre più diffuse fra bambini e adulti, possano favorire l'insorgenza di sovrappeso ed obesità e lo sviluppo, negli anni, di malattie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete), che rappresentano nei nostri paesi le principali responsabili di una perdita di salute.

E' inoltre noto come tutte le buone abitudini si acquisiscano più facilmente quando si è piccoli, per poterle mantenere per tutta la vita.

Con il progetto "Alimentiamo il Movimento e lo Sport" si cerca di favorire l'adozione di sane abitudini alimentari e motorie, attraverso il contributo delle principali figure educative che ruotano attorno a bambini e ragazzi, ed in particolare genitori, insegnanti, istruttori sportivi, tutti uniti per raggiungere questi obiettivi.

E' quindi nato un gruppo di lavoro permanente coordinato dall'Amministrazione Comunale di Pavullo, di cui fanno parte funzionari comunali, insegnanti, genitori, medici, operatori sanitari, con il compito di organizzare e coordinare iniziative principalmente indirizzate alla scuola ma estese anche agli ambiti extrascolastici, per diffondere sani stili di vita su tutta la popolazione.

Del gruppo di lavoro fanno parte: Rita Venturelli (coordinatore) e Daniela Contri del Comune di Pavullo, Alberto Tripodi, del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL di Modena, Claudia Iacconi, Distretto n. 5 di Pavullo, Eleonora Cassiani della Direzione Didattica di Pavullo, Barbara Bosi e Antonella Carlotti della Scuola Primaria "E. De Amicis", Patrizia Santunione della scuola primaria "U. Foscolo, Alfonsina Landi della Scuola Primaria "Corsini" di Verica, Daniela Giovanelli della Scuola Primaria "L. Da Vinci", Claudio Montecchi della Scuola Primaria "R. Montecuccoli", Emanuela Amidei della Scuola d'infanzia Mariele Ventre, Gelsomina Gazzotti rappresentante dei genitori, Robertina Bosi Pediatra di Libera Scelta.

Ora di merenda

Ore 10,30. A scuola suona la campanella della ricreazione. Anziché scartare merendine o snack confezionati, molti bambini delle scuole elementari di Pavullo, mangiano frutta. Avendo fatto una buona colazione a casa con latte o yogurt assieme a biscotti oppure pane e marmellata, una merenda leggera al mattino, come quella a base di frutta fresca, è l'ideale, perché consente di stare leggeri, mantenere una maggiore attenzione a scuola ed avere appetito durante il pasto del mezzogiorno. L'abitudine alla merenda del mattino con la frutta è facilitata dal contributo di Conad, partner del progetto, che offre gratuitamente la frutta a tutte le scuole elementari del comune, 2 giorni la settimana per due mesi. In passato questo contributo è stato assicurato anche da parte di altri commercianti del nostro comune. In molte classi, le insegnanti delle scuole elementari (e da quest'anno anche alcune insegnanti delle Scuole dell'Infanzia) realizzano da anni progetti educativi per sensibilizzare i bambini a fare una adeguata colazione, a mangiare, durante tutti i pasti, frutta e verdura e ad alimentarsi in modo equilibrato e vario.

Va inoltre ricordato l'impegno del gruppo di progetto e dell'Amministrazione Comunale per migliorare la ristorazione scolastica presso le scuole Medie "R. Montecuccoli", con il pieno sostegno della direzione Scolastica. Oggi il pasto in mensa può infatti considerarsi più ordinato ed

equilibrato, ed il sistema “self service” attualmente adottato aiuta i ragazzi a sentirsi più autonomi e partecipi.

Bambini, ragazzi ed attività fisica

Altro obiettivo del progetto è quello di favorire l'attività fisica nei bambini e nei ragazzi. Grazie all'impegno dell'Amministrazione Comunale, della Direzione Didattica e da quest'anno anche attraverso un finanziamento regionale ed il sostegno di NordiConad, anche nel corso del corrente anno scolastico sono state attivate collaborazioni con istruttori e società sportive, per consentire ai bambini, durante l'orario scolastico, di sperimentare varie discipline motorie e sportive (psicomotricità, danza moderna, mini-basket, mini-volley, mini rugby, orieentering, tennis, fondo), secondo un calendario, validato da esperti di Medicina dello Sport, perché sia adeguato all'età del bambino.

E' stata inoltre promossa in questi anni, la collaborazione con le principali società sportive del nostro territorio, anche attraverso specifiche serate di spettacolo e sport svoltesi presso il teatro comunale, per diffondere la cultura del movimento e dello sport fin da piccoli.

E non dimentichiamoci le passeggiate lungo i sentieri del nostro territorio offerte a tutti i cittadini, tramite la scuola ed altri strumenti informativi messi in atto dall'Amministrazione comunale. Un primo ciclo di camminate si è svolto nella stagione autunnale 2008, mentre la seconda serie ha preso avvio durante la primavera 2009. Varie decine di “camminatori”, bambini ed adulti, hanno potuto godere, grazie al contributo della guida, Claudia Piacentini, dei bellissimi scorci delle nostre colline ed apprendere informazioni sulla storia e sugli aspetti naturalistici dei nostri luoghi.

Il progetto sbarca alla Fiera dell'Economia Montana

La scuola sarà conclusa, ma il progetto non si fermerà nemmeno a giugno. E' infatti previsto l'allestimento di uno stand all'interno della prossima edizione della fiera dell'Economia Montana, che si terrà a Pavullo dal 11 al 14 Giugno 2009. In quell'occasione, oltre ad iniziative promozionali ed informative, verranno esposti cartelloni ed altra documentazione realizzata dalle scuole durante il presente anno scolastico, e verranno organizzati, con il contributo delle insegnanti dei vari plessi scolastici, laboratori tematici che vedranno partecipi i bambini.

L'impegno di questi 3 anni è stato molto intenso per cercare di abituare i bambini ed i ragazzi a mangiare bene ed a muoversi con regolarità. Alcuni miglioramenti sono stati ottenuti, ma ancora molto c'è da fare. *Contiamo sul contributo dei cittadini ed in particolare delle famiglie, per rafforzare e consolidare buoni stili di vita per tutti, a partire dalle generazioni più giovani.*

Il gruppo di coordinamento del Progetto “Alimentiamo il Movimento e lo Sport”