

Il progetto “Alimentiamo il Movimento e lo sport” sbarca alla Fiera dell’Economia Montana 2007

Alimentarsi in modo equilibrato e muoversi con regolarità fin da piccoli: questi sono gli obiettivi del progetto “Alimentiamo il Movimento e lo Sport”, promosso dal Comune di Pavullo in collaborazione con la Direzione Didattica e l’AUSL (Distretto n. 5 di Pavullo e Dipartimento di Sanità Pubblica).

Per perseguire questi scopi è necessario **nutrirsi in modo vario senza farsi mai mancare frutta e verdura durante i pasti principali e la frutta durante la merenda**, specie quella del mattino, ed inoltre è indispensabile **limitare la sedentarietà (televisione, videogiochi, computer) praticando sport organizzati ma soprattutto muovendosi quotidianamente**. Correre, passeggiare, utilizzare la bicicletta, fare giochi attivi: sono attività divertenti, aiutano a fare amicizie, e favoriscono una crescita sana dei nostri figli.

Tutti però sappiamo come sia, a volte, difficile abituare i bambini ad avere buone abitudini di vita, in particolare parlando di alimentazione. Infatti, fortissima è la concorrenza determinata da stili alimentari che privilegiano la fretta e che si basano su prodotti alimentari di modesto valore nutritivo, ricchi di grassi e di zuccheri ma, d’altra parte, molto gustosi e diffusamente pubblicizzati dalla televisione.

Peraltro, il poco tempo in cucina si può ugualmente associare ad una alimentazione sana, equilibrata e gustosa, puntando su preparazioni semplici, non elaborate, e cercando di utilizzare un pizzico di fantasia.

Con il progetto “Alimentiamo il Movimento e lo Sport” si cerca, attraverso il contributo delle altre figure educative con cui il bambino si rapporta, ed in particolare le insegnanti, di affiancare le famiglie, per favorire l’adozione di sane abitudini alimentari e motorie.

Nella seconda metà dell’anno scolastico appena conclusosi, sono state sviluppate numerose attività presso le 4 Scuole Primarie della Direzione Didattica di Pavullo (De Amicis, Foscolo/Budria, Corsini/Verica, da Vinci/S. Antonio) tese a migliorare la conoscenza del valore nutritivo degli alimenti ed in particolare di frutta e verdura, a favorire il consumo di frutta durante la merenda del mattino, ad aumentare la capacità di scelta degli alimenti attraverso esercitazioni guidate al punto vendita Conad di Pavullo, ad incrementare la sperimentazione di varie discipline sportive, a favorire il movimento dei bambini anche attraverso una serie di iniziative originali. Gli alunni hanno partecipato, imparando mentre si divertivano.

Per dare continuità alle iniziative scolastiche, e favorire la partecipazione dell’intera comunità pavullese al progetto, è stato aperto, in P.zza Toscanini, uno stand durante tutta la durata della Fiera dell’Economia Montana, dal 7 al 10 Giugno 2007.

Per l’allestimento, sono stati utilizzati alcuni degli elaborati grafici effettuati dai bambini delle 4 scuole primarie di Pavullo, ottenendo un risultato estremamente allegro e colorato. Nei pomeriggi sono stati realizzati laboratori didattici per i bambini, gestiti dalle insegnanti. In particolare, venerdì 8 giugno si è tenuto il laboratorio “**Mangia con gusto: pittura una maglietta**” a cura della Scuola Primaria di Verica, sabato 9 giugno il laboratorio “**Acquista con gusto: decora con gli stencil la borsina della spesa**” a cura della Scuola Primaria “E. de Amicis”, e domenica 10 giugno il laboratorio “**Cucina con gusto: rendi allegro il tuo grembiule**” a cura della Scuola Primaria “U. Foscolo”. Grandissimo è stato il successo dell’iniziativa, tanto che non si è riusciti ad accontentare tutte le richieste. Infatti, quasi 150 bambini, accompagnati dai familiari, hanno con entusiasmo partecipato ai laboratori allietando il clima della fiera. Numerosi genitori hanno manifestato apprezzamento alle insegnanti per l’iniziativa, ed hanno chiesto che essa potesse ripetersi in altre occasioni. Al termine della performance pittorica, ad ogni bambino è stato consegnato il proprio lavoro ed un piccolo regalo, ed a tutti è stata offerta una merenda di frutta fornita dal punto vendita Conad di Pavullo.

Si ringraziano tutti i partecipanti e si invitano le famiglie ed i bambini a prendere parte alle prossime iniziative del progetto, consultabili anche sul sito web del Comune di Pavullo, e ad affiancare le insegnanti nella prosecuzione delle attività durante il prossimo anno scolastico.

Lavorando tutti insieme si potranno ottenere molti risultati.