

MIRANDOLA

Al via da questo numero una nuova rubrica con consigli pratici

Quando la salute si impara sui banchi

Con il progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto" dell'Ausl di Modena

Come anticipato sullo scorso numero dell'Indicatore Mirandolese inizia una serie di interviste ai promotori dei vari progetti attivati a Mirandola per il tavolo salute e benessere (nella pagina a fianco, l'elenco completo delle proposte).

Dott. Tripodi, a chi è rivolto il progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto"?

«Il progetto per l'anno scolastico 2011-2012 è rivolto ai bambini delle cinque sezioni della Scuola dell'infanzia di viale Gramsci e agli alunni delle seconde e quarte classi delle Scuole elementari di Mirandola (centro e frazioni)».

Quali sono gli obiettivi generali?

«Scopo del progetto, promosso dall'azienda Usl di Modena-Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, è quello di promuovere sani comportamenti alimentari e motori fin dalla prima infanzia, attraverso il coinvolgimento attivo degli insegnanti e delle famiglie. Si utilizzeranno messaggi semplici e facilmente attuabili, sottolineando gli aspetti positivi e piacevoli legati alla buona alimentazione ed all'attività fisica quotidiana, nel mantenimento della salute.

E' proprio in relazione al binomio vincente, alimentazione e movimento, che è stato scelto il titolo del progetto. Il personale docente attuerà autonomamente percorsi educativi in classe, riguardanti l'alimentazione e l'attività fisica, avendo a disposizione sussidi didattici, veicolati da un simpatico volpacchiotto di nome Boy Fox. Il materiale appositamente ideato e creato per il progetto, che verrà consegnato a



ciascun alunno, è costituito dal "patto per la sana alimentazione" e dal "patto in movimento", dalle "cartoline della salute", dal "ricettario di Boy Fox". Inoltre, alle Scuole elementari verrà distribuito il "Merendometro", dove riportare la frequenza ed il tipo di verdura o frutto consumato a merenda da ciascun bambino.

I genitori, tramite il materiale distribuito a scuola, verranno informati del percorso intrapreso in classe dal proprio figlio ed invitati alla coerenza anche in famiglia. La scuola avrà la possibilità di partecipare ad un concorso a premi predisponendo



elaborati grafici (poster, sculture, disegni, Cd/Dvd ecc.) integrati da riferimenti scritti (filastrocche, motti, poesie, ecc). A tutti gli alunni partecipanti al concorso verrà consegnato un gadget.

In conclusione può suggerire ai nostri lettori tre sane abitudini alimentari e motorie?

«Tre consigli fondamentali per stare in salute fin da piccoli e mantenerla anche da adulti sono: al mattino fare sempre la colazione. Ideale quella con latte ed un prodotto da forno, oppure yogurt ed un frutto; consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura. Non

IL REFERENTE

Alberto Tripodi



Alberto Tripodi, 53 anni, medico. Da dieci anni è responsabile del Settore Nutrizione presso il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Ausl di Modena. Si occupa di promozione di sane abitudini alimentari e motorie nella popolazione. E' membro di gruppi di lavoro presso l'Assessorato Regionale alla Sanità. E' autore di oltre 60 pubblicazioni scientifiche.

è difficile! Una porzione di frutta ed una di verdura sia a pranzo che a cena e poi merenda con la frutta al mattino e magari anche al pomeriggio; trovare ogni occasione per stare in movimento: andare a scuola a piedi, giocare con gli amici, fare passeggiate, praticare sport, limitare l'uso di Tv e computer».

ARTI MARZIALI

San Possidonio si dedica al kung fu



Domenica 29 gennaio si svolgerà a San Possidonio, a partire dalle 9, presso il Palazzetto sportivo di via Chiavica Mari, 20/a, il 3° Trofeo Città di San Possidonio di taiji quan, tuishou, tradizionale kung fu. L'iniziativa è organizzata dalle Associazioni White Tiger e Amici del Wushu con il patrocinio del Comune di San Possidonio. Questa gara è stata pensata dal maestro **Daniele Zanni** con il preciso intento di dar spazio ed importanza a settori del wushu che annoverano tantissimi praticanti ed appassionati quali sono il Taiji ed il Tradizionale; per i praticanti di Taiji è stata inoltre organizzata una competizione di Tuishou che già la scorsa edizione ha attratto numerosi appassionati.

Il criterio di arbitraggio sarà diversificato: negli stili moderni verrà posta più attenzione all'aspetto artistico e coreografico, qualità nel movimento, coordinazione, potenza e spirito, mentre negli stili tradizionali l'attenzione sarà posta più sull'aspetto marziale, espressione di potenza nella tecnica e l'applicabilità della stessa.

Informazioni e contatti: maestro Daniele Zanni (dragodoro@dragodoro.it), cellulare: 338/7459191.

SPORT A CAVALLO

L'equitazione della Bassa sforna tre giovani campioni

Tre giovani cavalieri della Bassa modenese, **Benedetta Gavioli**, **Federico Negri** e **Giulia Spadafino**, hanno trionfato nei Campionati Regionali Indoor di salto ad ostacoli che si sono svolti dal 15 al 19 dicembre sul campo di gara del Gruppo Emiliano Sport Equestri di San Lazzaro di Savena (Bo). Federico Negri di Mirandola, che cavalca da circa 6 anni nel maneggio "La Mirandola" di **Mauro Bortoli**, si è classificato 1° nella categoria Children B90/100 in sella a Cecilia e 3° nella B100/110 in sella a Hollywood, istruttore federale **Mauro Bortoli**. Giulia Spadafino di Cavezzo

è riuscita a creare in pochissimo tempo un buon binomio con Zeus che le ha permesso di classificarsi 1° nella categoria Children B100/110. Giulia si allena da circa un anno nel maneggio "La Torretta" di **Luca Borghi** a San Prospero, istruttore federale **Aldo Intagliata**. Benedetta Gavioli di Mirandola, cavalca da diversi anni nel maneggio "La Torretta" e ha vinto per due anni di seguito i Campionati Regionali. Quest'anno in sella a Forever Boy nella categoria primo grado Junior B115/120 si è classificata 3°, allenatore **Aldo Intagliata**. Complimenti ai tre giovani campioni!



Federico Negri in azione a San Lazzaro di Savena

COPPA PICO

Righe, compassi e matite per la grande sfida matematica



Lo scorso venerdì 2 dicembre, presso il Castello Pico di Mirandola, si sono affrontate 12 squadre di ragazzini "armati" di righe, compassi, matite e fogli, uniche armi ammesse alla competizione. Li accompagnano genitori, insegnanti, amici e osservatori curiosi. Le squadre sono formate da allievi del secondo e terzo anno delle scuole secondarie di primo grado e provengono da San Prospero con tre squadre, Medolla con tre

squadre, Cavezzo con due squadre, Mirandola con due squadre, Serme e Concordia. Il trofeo in palio è la 3° Coppa Pico, gara di Matematica under 15. E' il terzo anno che l'Istituto "G. Galilei" di Mirandola organizza la competizione sotto la guida dei docenti di matematica **Dante Borelli** e **Antonio Paradiso**. La gara inizia alle 15 dopo il saluto di benvenuto di **Milena Prandini**, Dirigente Scolastico dell'Iss "G. Galilei" e dell'Assessore



alla Cultura del Comune di Mirandola **Lara Cavicchioli**. La competizione dura 120 intensi minuti e alla fine, per la terza volta, conquista il trofeo il team Mirandola 1, formato da **Gloria Paganelli** 3° B, capitano, **Giulia Neri**

3° F, con segnatore, **Nicolas Gavioli** 3° E, **Elia Coloretto** 3° H, **Iacopo Galavotti** 3° E, **Enrico Mantovani** 3° E, **Davide Verri** 2° F. Seguono a ruota San Prospero 1 e Mirandola 2. Ciò che rimane sul campo di battaglia

sono fogli appallottolati, fogli utilizzati per calcoli improbabili, disegni geometrici, e l'ultimo studente che lascia la Sala porta con sé il brivido di una emozione che si rinnoverà tra un anno.