

ALLA RICERCA DELLA PIRAMIDE PERDUTA

Mangiare bene per crescere sani!

Ambito di intervento: INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

Area geografica di interesse: Italia

Destinatari del progetto: Bambini e ragazzi delle scuole primarie e secondarie

Il contesto generale: In Italia l'incidenza di sovrappeso, obesità e disturbi della condotta alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder...) in età infantile ed adolescenziale è in aumento, così come la comparsa in età adulta, di malattie cronico degenerative legate in maniera importante a tutte quelle abitudini alimentari scorrette, che negli ultimi 50 anni lo sviluppo economico e i ritmi di vita frenetici che ne sono derivati, ci hanno imposto. La dieta degli italiani negli ultimi anni ha subito infatti molte modifiche, rispetto a quella che conducevano i nostri nonni: cibi pronti, hamburger, cordonbleau, spinacine, bastoncini di pesce, crocchette, patatine, dolci industriali, merendine, cioccolata, snack dolci e salati in abbondanza. Frutta, legumi e verdura pressoché assenti. Questa è la dieta della maggior parte di bambini e ragazzi in Italia. La vita frenetica ci costringe spesso a rinunciare ad una cucina naturale, sana e leggera, ripiegando sempre di più su cibi precotti e confezionati: più comodi, più sbrigativi e soprattutto così buoni da mettere subito d'accordo tutta la famiglia! Così i cibi integrali, la lunga cottura domestica dei legumi, l'olio extravergine d'oliva, la torta della nonna, le abbondanti verdure in tavola e la frutta fresca e colorata, hanno lasciato il posto a cibi raffinati, tanta carne, burro e grassi idrogenati e cibo industriale. I possibili risultati apprezzabili di questo tipo di alimentazione sono il sovrappeso o ancor peggio l'obesità, ma queste condizioni non sono necessariamente presenti. Frequentemente riscontriamo stanchezza, pigrizia, scarsa attenzione, performance sportive carenti e dipendenza nei confronti di certi alimenti, indipendentemente dal problema del sovrappeso. Inoltre anche in assenza di eccesso ponderale questo tipo di alimentazione espone i bambini al rischio di incorrere in malattie cronico degenerative in età adulta, **come diabete, ipercolesterolemia e problematiche cardiovascolari correlate, ipertensione, iperuricemia e gotta, osteoporosi, tumori...**

L'associazione preponente: Nutrizionisti senza Frontiere Onlus

Nutrizionisti senza Frontiere è un'associazione di volontariato nata nell'agosto 2014 che opera nel campo dell'alimentazione e nella nutrizione nel mondo. Gli ambiti di intervento della ONLUS sono **LA SENSIBILIZZAZIONE E L'INFORMAZIONE, LA LOTTA ALLA MALNUTRIZIONE** e la **PROMOZIONE DEL DIRITTO ALLA NUTRIZIONE**.

Sul territorio nazionale **sensibilizzazione, informazione e lotta alla malnutrizione (iperalimentazione ed alimentazione scorretta)** si esplicano attraverso eventi, convegni, congressi e manifestazioni per ed educare ad una sana e corretta alimentazione

La promozione **del diritto alla nutrizione** invece si realizza con il progetto **"PAN PER TUTTI"**, volto a dare la possibilità alle persone meno abbienti di ritirare gratuitamente prima della chiusura serale presso panifici, pizzerie, supermercati, etc... tutto quell'invenduto che andrebbe sprecato.

Nel sud del mondo (Congo, Tanzania e Guatemala) il **diritto alla nutrizione** e la **lotta alla malnutrizione (ipoalimentazione)** si compiono attraverso:

- Gestione dei casi di emergenza nel bambino, applicando diversi protocolli riabilitativi nella malnutrizione lieve, moderata o severa in centri nutrizionali esistenti o avviati ex novo;
Formazione di operatori, infermieri, nutrizionisti e medici locali, perché sappiano riconoscere e trattare la malnutrizione infantile;
- Sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza, soprattutto le mamme, insegnando loro a riconoscere i segni della denutrizione nei propri figli così che possano curarli prima possibile ed istruendole su quelle che sono le esigenze nutrizionali di un bambino, nel tentativo di evitare nuovi casi di denutrizione.

Obiettivo generale: Gettare le basi per una corretta alimentazione nei bambini delle scuole primarie, insegnando loro la necessità di mangiare sano per crescere bene! Non di minore rilievo è l'intento di trasmettere ai bambini l'importanza di ridurre gli sprechi in virtù della consapevolezza che i loro coetanei dall'altra parte del mondo non hanno la fortuna e la possibilità di disporre facilmente di cibo ed acqua.

Obiettivi specifici:

- **Ridurre l'incidenza di sovrappeso e obesità ovvero di malnutrizione (ipernutrizione) nei bambini**
- **Ridurre l'incidenza di carenze vitaminiche e di problematiche ad esse correlate nei bambini**
- **Ridurre l'incidenza di obesità e di malattie cronico degenerative negli adulti di domani**
- **Sensibilizzare bambini e ragazzi dell'esistenza della malnutrizione (denutrizione) dall'altra parte del mondo**
- **Sensibilizzare ad un minore spreco di acqua e cibo ed al consumo consapevole**

Attività: Lezioni frontali in classe durante l'orario scolastico con bambini e genitori. **Perché il lavoro abbia effettivamente rilievo e porti ai risultati attesi sarebbe indispensabile dare al progetto una certa continuità negli anni.**

Costo complessivo del Progetto: Il progetto è a titolo gratuito per la scuola ospitante. Si richiede altresì alle famiglie dei bambini che beneficiano del progetto, l'acquisto dell'omonimo libro di testo "Alla ricerca della piramide perduta" (casa editrice Tecniche Nuove).

L'acquisto dei libri da parte delle famiglie garantirà all'associazione l'entrata di fondi da impiegare nei progetti nel sud del mondo.

Durata prevista del Progetto: **Scuole primarie:** 7 lezioni da un'ora per ciascuna classe da distribuirsi nell'arco dell'intero anno scolastico + 2 incontri con i genitori in orario pomeridiano/serale.

Restiamo a disposizione per ulteriori chiarimenti