

## **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 delle scuole primarie (classi terze, quarte e quinte)

**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, ipericemia e gotta, osteoporosi, tumori...**

**L'associazione proponente:** Nutrizionisti senza Frontiere ODV

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

**Obiettivo generale:** gettare le basi per una corretta alimentazione nei bambini delle scuole primarie, insegnando loro la necessità di mangiare sano per crescere bene, supportando allo stesso tempo la riabilitazione nutrizionale di piccoli, affetti da grave malnutrizione, dall'altra parte del Mondo! Non di minore rilievo è l'intento di trasmettere agli alunni l'importanza di ridurre gli sprechi in virtù della consapevolezza che i loro coetanei nel Sud 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 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 sull'esistenza della malnutrizione e supportare la riabilitazione nutrizionale di bambini, affetti da malnutrizione severa, nel Sud del Mondo**
- **Sensibilizzare ad un minore spreco di acqua e cibo ed al consumo consapevole**

**Attività:**

- Valutazione dello stato nutrizionale (peso, altezza e MUAC) e questionario di raccolta informazioni sulle abitudini alimentari dei bambini che beneficeranno del progetto (al tempo 0)
- Sette lezioni frontali in classe, durante l'orario scolastico, nell'arco dell'anno, una al mese, da ottobre a maggio. (Il progetto potrebbe prevedere anche due incontri con i genitori, in orario extra scolastico, uno all'inizio ed uno al termine del progetto, perché questi possano dare continuità ed applicare quanto i piccoli stanno imparando sui banchi. Potrebbe essere inoltre arricchito con laboratori da svolgere in esterno con eventuali partner che possano mostrare ai bambini i processi produttivi con cui cibo sano e naturale viene prodotto, fino a raggiungere la tavola (olio, miele, frutta e verdura...) oltre che con esperienze con cui si promuovono lo sport e gli stili di vita consapevoli, ad esempio il trekking genitori-bambini, per invogliare le famiglie a trascorrere del tempo di qualità con i propri figli, muovendosi insieme all'aria aperta!)
- Valutazione dello stato nutrizionale (peso, altezza e MUAC) e questionario di raccolta informazioni sulle abitudini alimentari dei bambini che hanno beneficiato del progetto, al termine dello stesso
- Festa finale con caccia al tesoro "Alla ricerca della Piramide Perduta"

**Durata del Progetto:** triennale (dalle classi terze, fino alle classi quinte)

**Costo complessivo (per ogni classe da 25 alunni coinvolta) per l'intera durata triennale del progetto:**

Attività	Costo unitario	Costo complessivo per tre anni di progetto, per una classe di 25 alunni - 21 ore totali (7 ore di lezione all'anno)
Libro di testo "alla ricerca della piramide perduta"	19,90 euro	497,5 euro
Lezioni con il nutrizionista	30 euro/h	630 euro
Costi di progettazione e segreteria, supporto all'associazione	175 euro/l'anno	525 euro
Fondi destinati alla riabilitazione nutrizionale di bambini	360 euro/l'anno	1080 euro (6 bambini accolti per un mese nel CRN centro di recupero nutrizionale di Esquipulas, Guatemala)
<b>Totale (3 anni di progetto)</b>		<b>2732,5</b>

Restiamo a disposizione per ulteriori chiarimenti