**“NONSOLOMERENDA”**

***Premessa***

L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute. Numerose malattie sono, infatti, correlate all'eccesso di peso, fra cui quelle cardiovascolari di tipo ischemico e dell'apparato muscolo-scheletrico.

Forte è anche l'associazione fra obesità e diabete, ipertensione, cancro, malattie del fegato e della colecisti.

Fattori di tipo genetico predispongono all'insorgenza dell'obesità, ma ad essi se ne associano altri di tipo comportamentale o ambientale: scorrette abitudini alimentari come l'assunzione di eccessive quantità di zuccheri e di grassi, spesso associate a stili di vita sedentari. L'eccesso di peso, oltre ad associarsi a patologie croniche, può compromettere il livello di autostima e di accettazione della propria condizione. Tra le persone obese l'OMS ha, infatti, rilevato la frequente incidenza di disturbi psicologici.

Secondo l’Organizzazione Mondiale Sanità (OMS) i bambini in eccesso ponderale nel mondo sono 44 milioni.

Il Sistema di Sorveglianza Nazionale OKkio alla salute promosso dal Ministero della Salute e condotto in collaborazione con tutte le regioni italiane, in un campione di 48.426 bambini, ha evidenziato che i bambini in sovrappeso sono il 20,9% e i bambini obesi sono il 9,8%.

Si registrano prevalenze più alte nelle regioni del Sud e del Centro.

In Calabria i bambini in sovrappeso sono il 24,6%, gli obesi sono il 15,2%.

I dati del 2014 evidenziano una leggera e progressiva diminuizione del fenomeno.

Il progetto, in accordo con il PSN, promuove una campagna di sensibilizzazione e di prevenzione volta a ridurre gli eccessi alimentari e le abitudini sedentarie in età infantile.

II cardine di tale azione preventiva e l'educazione alimentare e la scuola rappresenta la migliore sede per coinvolgere il maggior numero di bambini che, in tenera età, potrebbero acquisire nuovi e corretti comportamenti alimentari, modificando quelli già esistenti qualora non in sintonia con un corretto stile di vita.

**Obiettivi**

* Promuovere una sana e corretta alimentazione
* Incrementare l’abitudine della prima colazione e la frutta a merenda
* Aumentare le conoscenze in materia di igiene orale per la prevenzione della carie

**Target**

Alunni delle classi di Scuola Primaria

**Durata del progetto**

Un anno scolastico

**Metodologia**

**Incontro con i Responsabili Scolastici e con i referenti in EaS**

* Presentazione ed illustrazione del progetto

**Incontro con i genitori**

* Dibattito multidisciplinare interattivo

**Incontro con gli alunni in classe:**

**Tematiche**

* La piramide alimentare
* Suddivisione dei pasti principali
* Gioco- Intervista - La Prima colazione
* Gioco Intervista La Merenda
* I cinque sensi
* Prevenzione della carie - Igiene orale
* Importanza dell’attività motoria
* Il comportamento alimentare
* Pubblicità ed alimentazione

**Attività Ludiche**

* Cruciverba
* Gioco dell’oca
* Il labirinto
* Cibo quiz
* L’elemento mancante
* Gioco dei sensi
* Favola " Il dentino e la caramella "
* Filastrocche
* Fumetti
* Drammatizzazione
* Guida didattica per insegnanti

**Giornata finale**

* Meeting sull'alimentazione
* Mostra di elaborati prodotti dagli alunno