

SPORT VILLAGE CATONA  
PRESENTA

## Sport & Nutrizione 2016

### Giocare - Crescere - Mangiare



Nei precedenti Camp organizzati nella struttura dello Sport Village si è ottenuto una larga adesione da parte di molte le scuole cittadine e di tutti i circoli Didattici della città di Reggio Calabria.

Un grande successo, che ci ha spinto a riproporre con una nuova formula il progetto denominato **Sport & Nutrizione: Giocare - Crescere - Mangiare**, che offre ai docenti la possibilità di integrare il lavoro svolto con i bambini, al di fuori delle aule scolastiche.

Un programma che è teso a sviluppare in loro l'Amore ed il Rispetto per gli altri e per la natura che è insito nelle regole dello sport ed in tutte le discipline che lo costituiscono.

## INTRODUZIONE

La crescente diffusione del sovrappeso e dell'obesità infantili rappresenta un grave problema di salute pubblica; a livello europeo, l'OMS ha recentemente sottolineato che il 20% dei bambini europei è infatti sovrappeso, percentuale che sale al 34% nella fascia di età tra i 6 e i 9 anni. In Italia, dalla recente iniziativa promossa dal Ministero della Salute sono emersi livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,1% dei bambini valutati è risultato in sovrappeso e il 10,2% in condizioni di obesità, mentre solo un bambino su 10 è solito praticare un'adeguata attività fisica. Tra i numerosi fattori che concorrono a determinare problemi di peso nell'età infantile, assumono importanza predominante l'inadeguatezza qualitativa/quantitativa dell'alimentazione del bambino (assunzione di cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri, scarso introito di frutta e verdura, mancanza di uno schema salutare nella tempistica dei pasti della giornata, ovvero una colazione scarsa o assente, un pranzo frettoloso, una cena abbondante consumata davanti alla televisione ed una serie di spuntini o fuori pasto sbilanciati dal punto di vista nutrizionale), e l'insufficiente attività fisica (numero di ore dedicate all'attività motoria a scuola e nel tempo libero).

Per quanto riguarda l'attività fisica, l'OMS è impegnata apertamente nella sua promozione, stimando che una carente attività motoria sia responsabile di quasi due milioni di decessi annui nel mondo, oltre al grande costo sociale derivante dalle patologie legate a uno stile di vita sedentario. Numerosi studi condotti sia negli Stati Uniti che in Europa hanno dimostrato una relazione tra alto indice di massa corporea e scarsa attività fisica. In Italia, indicazioni in tal senso sono presenti all'interno del Piano Sanitario Nazionale e nei Piani Sanitari Regionali, sottolineando la fondamentale importanza che rivestono l'attività fisica ed una corretta alimentazione, soprattutto nelle fasce di età più giovani.

I dati raccolti mediante i questionari sono finalizzati alla valutazione delle seguenti misure:

Prevalenza dei seguenti fattori di rischio per obesità/abitudini alimentari scorrette:

- Sedentarietà e scarsa attività fisica
- Elevato consumo di alimenti e bevande ipercaloriche
- Basso consumo di frutta e verdura
- Scarsa o assente abitudine a consumare una colazione buona ed equilibrata (15% apporto calorico della giornata)

Prevalenza dei seguenti fattori protettivi/abitudini alimentari sane:

- Attività motoria
- Colazione mattutina
- Merenda con alimenti sani
- Consumo di frutta
- Consumo di verdura

L'intervento di educazione alimentare agli alunni prevede, oltre a lezioni frontali teoriche, anche attività in laboratori ludico-esperienziali condotti da personale adeguatamente formato. I laboratori saranno finalizzati all'educazione del gusto, alla scoperta di diversi alimenti ed alla conoscenza delle caratteristiche nutrizionali degli alimenti stessi.



## **Sport & Nutrizione: Giocare - Crescere - Mangiare**

È un nuovo modo di pensare alle attività fisiche fuori porta non solo divertimento, ma anche sport da praticare in un ambiente sano immerso nel verde.

Con **Sport & Nutrizione** si potranno praticare le seguenti discipline sportive: **CALCIO, VOLLEY, ATLETICA, TENNIS**. Il percorso prevedrà al mattino la pratica degli sport sopra indicati ed invece al pomeriggio la sperimentazione di attività culturali, con le relative lezioni di educazione alimentare e attività di laboratorio.

Le proposta è strutturata in modo tale che i partecipanti non abbiano mai momenti di inattività; **ogni minuto della giornata è studiato affinché gli allievi siano impegnati** in un gioco, in una disciplina sportiva o in lezioni teoriche pratiche che vanno, quindi a toccare più aspetti, dall'abilità manuale alla conoscenza dei propri sensi, dalla vita all'aperto con la natura, alla salute e all'efficienza fisica.

**... impossibile raccontare quella che è una fantastica avventura!**

### **PER CHI E' PENSATO Sport & Nutrizione**

Grazie a **Sport & Nutrizione** i bambini e ragazzi in età compresa tra i 6 e i 13 anni hanno la possibilità di:

- orientarsi nella scelta della loro disciplina sportiva preferita
- coniugare l'esperienza sportiva con la scoperta dell'ambiente naturale grazie al supporto tecnico professionale di un esperto.



## **DOVE SI SVOLGE**

La cornice è quella dello Sport Village di Catona dei suoi prati, dei suoi splendidi impianti sportivi, delle sue strade, del suo verde circostante

## **Gli obiettivi di Sport & Nutrizione sono di diversa natura:**

### **EDUCAZIONE ALLO SPORT**

In un momento in cui la scuola offre purtroppo poche opportunità ai bambini ed ai ragazzi di praticare attività motoria di qualità e la società extra scolastica non concede molte possibilità al riguardo (i parchi pubblici sono spesso “sconsigliabili” e il tempo da dedicare all’attività presso le società sportive viene molte volte “rubato” dagli orari e dagli impegni scolastici), **Sport & Nutrizione** vuole fornire un’occasione importante per immergere i giovani in un solo giorno di attività motoria favorendo la scoperta dei vari sport e sensibilizzandoli alla pratica sportiva .

### **AVVICINAMENTO AL CIBO**

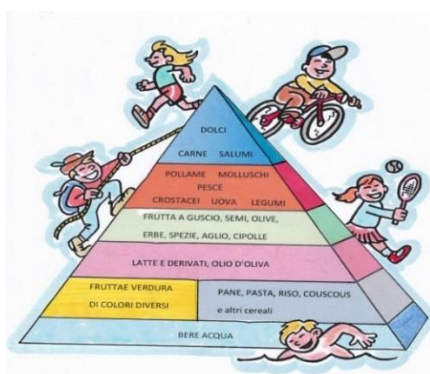
Con il progetto si intende:

- 1) realizzare un’ampia azione di sensibilizzazione, informazione e formazione con l’intento di coinvolgere i giovani sciogliendo qualsiasi loro incertezza nell’acostarsi, per la prima volta, ad una disciplina sportiva.
- 2) fornire un’adeguata informazione relativamente a pratiche di corretta alimentazione e all’importanza di assumere stili di vita sani e sostenibili;
- 3) promuovere e sostenere percorsi di conoscenza e ri-scoperta dell’alimentazione tipica e delle tradizioni agricole del territorio.



## SAPERE PER STARE BENE

L'alimentazione è un momento importante per tutti noi, tra gli obiettivi che ci proponiamo, rilevante è quello di spiegare con termini semplici e comprensibili tutti i vantaggi di una alimentazione sana e corretta ideando la formula dei cinque colori del benessere attraverso i quali si può imparare a riconoscere i prodotti, a ricordarli, a comprenderne le caratteristiche nutrizionali, ad associarne i fattori protettivi, a variarli fra loro in maniera intelligente valorizzandone i sapori, a identificarne l'origine, la stagionalità e il giusto grado di maturazione. Ecco che nasce lo slogan: "NUTRITEVI DEI COLORI DELLA VITA", che vuole esprimere la speranza di una coscienza alimentare nuova fondata sul rapporto tra conoscenza e benessere.



Un progetto che ci guiderà **come e perché consumare più frutta e verdura fresca a tutto vantaggio del nostro benessere**. Una regola alimentare utile alla salute, perché capace di proteggerci da molte malattie, ma soprattutto buona per il palato. Il fatto è che in Italia i consumi di frutta e ortaggi, pur essendo superiori a quelli degli altri paesi della Comunità Europea, sono in continua diminuzione, e questo, con l'andare del tempo, inciderà negativamente sulle abitudini alimentari soprattutto dei più giovani. Se poi consideriamo la scoperta delle proprietà salutari della regola dei 5 colori, ecco spiegato il perché di un **progetto così importante**.





## QUANDO:

**Da Lunedì al Sabato**

## **ORARIO CAMP:**

**Dalle 09,00 alle 15,00**

## **Risorse umane:**

Gli educatori, istruttori, ed animatori, che hanno alle spalle una lunga esperienza nella progettazione e realizzazione di attività didattiche ed educative e nella gestione di gruppi.

## **ATTIVITA' PREVISTE:**

**CALCIO, ATLETICA, VOLLEY, TENNIS**

**Giochi-Divertimento - Laboratori ludici-creativi**

## **TRASPORTO:**

**Il trasporto è a carico delle scuole.**



## **ISCRIZIONI:**

Le **domande d'iscrizione** devono essere presentate a:

**Associazione CSL (Centro Servizi Ludici) Presso Sport Village**

**Per info: cell : 3396112379 - 0965-301369**

**Le domande saranno accettate in base all'ordine di presentazione fino ad esaurimento posti disponibili (100 per turno). L'iscrizione dovrà essere confermata entro 2 giorni dalla presentazione del modulo, pena la perdita del posto, mediante consegna o trasmissione a mezzo fax di: - ricevuta di pagamento; - certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.**

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE :**

**€ 18,00 COMPRENDE:**

- **Accesso agli impianti sportivi • Utilizzo delle attrezzature**
- **Attività teorico -pratiche e giochi • Assistenza di personale specializzato**
- **Pranzo**

