



XXV Congresso Nazionale  
Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

# REGALIAMO FUTURO

12 - 14 Settembre 2013

Hotel Sheraton Nicolaus, Bari

LA BORSA DELLE  
**BUONE** AZIONI

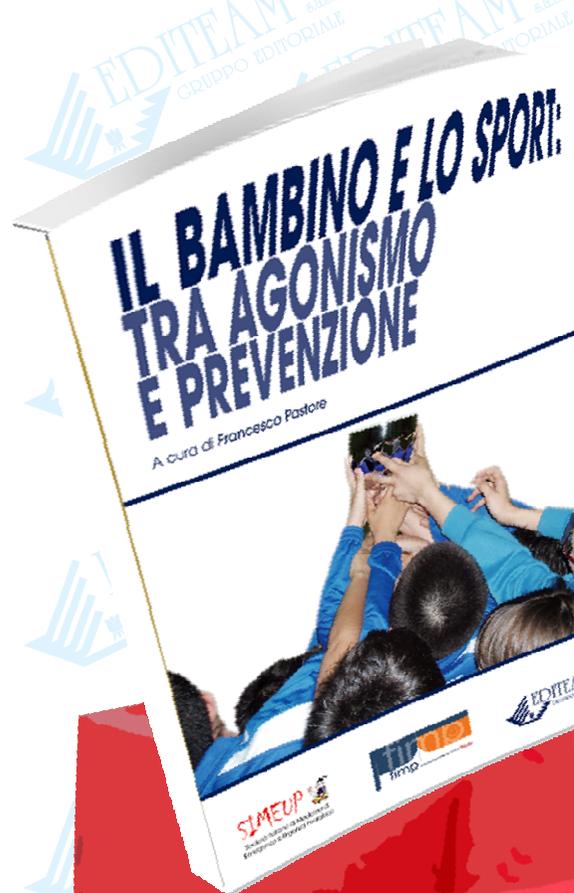


*Francesco Pastore  
Pier Carlo Salari*

# OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Stimolare i bambini al movimento con un approccio ludico, a scapito delle attività sedentarie.
- Trasmettere il concetto che il movimento promuove benessere psico-fisico.
- Sensibilizzare i bambini al fatto che ogni attività comporta un dispendio energetico differente.
- Insegnare i fondamenti della corretta nutrizione e soprattutto del comportamento responsabile a tavola, operando le sostituzioni opportune degli alimenti e adattando i pasti in relazione al proprio livello di attività.
- Trasmettere valori di lealtà e rispetto nella pratica di attività ludico-sportive.
- Stimolare la fantasia per inventare nuovi giochi dinamici da fare con gli altri.

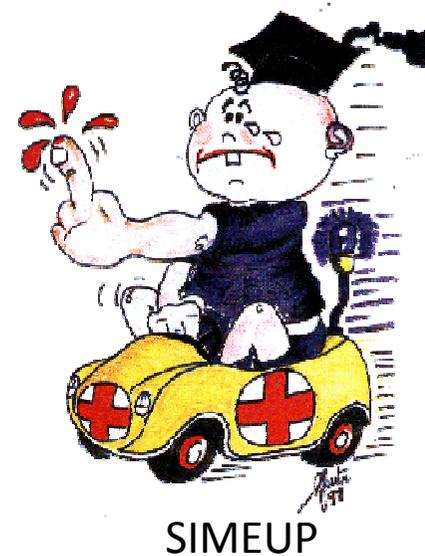
*“KIT” a disposizione di ogni classe*



**LA BORSA DELLE BUONE AZIONI**

# IL BAMBINO E LO SPORT: TRA AGONISMO E PREVENZIONE

A cura di Francesco Pastore



SIMEUP



# Concorso per le scuole **AZIONE, CIAK...SI GIOCA!**





*Concorso per le scuole*  
**AZIONE, CIAK...SI GIOCA!**

**Raccontaci  
come giocavano  
i tuoi genitori, gli zii  
e i nonni e presentaci  
un prototipo  
per giocare insieme**

# *I numeri*

- Sono stati arruolati 308 bambini di scuola materna e 486 bambini dai 6 ai 9 anni nelle scuole d'infanzia e primarie di Martina Franca.
- La scelta della Puglia non è casuale in quanto in questa regione il sovrappeso in età pediatrica ha importanti risvolti epidemiologico-sanitari.



# Questionario Test di Ingresso



## LA BORSA DELLE BUONE AZIONI Indagine conoscitiva su alimentazione e movimento

Ciao Bambini, troverete qui di seguito alcune domande sulle vostre conoscenze, abitudini e curiosità in tema di alimentazione e movimento. Esprimete i vostri pensieri con la massima libertà, in quanto non ci sono risposte giuste o sbagliate: il questionario è rigorosamente anonimo e a esclusivo scopo di indagine.

1

Qual è il primo pensiero che ti viene in mente pensando al cibo?

---

---

---

---

---

2

Come ti senti prima di cominciare a mangiare?... E dopo?

---

---

---

---

---

3

Di solito con chi mangi...

- DA SOLO
- SEMPRE CON UN GENITORE O LO STESSO FAMILIARE (QUALE) \_\_\_\_\_
- CON CHI CAPITA
- CON TUTTA LA FAMIGLIA ...e a tavola di solito \_\_\_\_\_
- PARLI CON CHI TI STA ACCANTO
- STAI IN SILENZIO E PENSI SOLO A MANGIARE
- GUARDI/ASCOLTI TELEVISIONE O RADIO
- ALTRO \_\_\_\_\_

4

Ti è mai capitato di mangiare da solo? Come ti sei sentito?

---

---

---

---

---



5

Pensa a una tua giornata normale (per esempio quella di ieri) e scrivi quello che di solito mangi:

- Fai colazione?  SI  NO
- Fai merenda al mattino?  SI  NO  
e cosa mangi? \_\_\_\_\_
- Cosa mangi a pranzo? \_\_\_\_\_
- Fai merenda al pomeriggio?  SI  NO  
e cosa mangi? \_\_\_\_\_
- Cosa mangi a cena? \_\_\_\_\_



7

Scrivi il tuo peso \_\_\_\_\_ la tua altezza \_\_\_\_\_ e i disegni qui sotto, indica con lettera (se sei COME TI VEDI \_\_\_\_\_  
COME VORRESTI ESSERE \_\_\_\_\_  
Indica con la lettera il personaggio che meglio rappresenta



Questo questionario realizzato da FIP è parte del progetto "La Borsa delle Buone Azioni".  
Copyright © 2012



2

Svolgi attività motoria o sportiva?

SI (CHE TIPO E QUANTE ORE A SETTIMANA)

---

---

---

---

---

NO



4

Giochi all'aria aperta?  SI  NO

- DA SOLO
- CON ALTRI BAMBINI
- CON ADULTI

Quale gioco preferisci?

Quando sei in casa come passi il tempo?

---

---

---

---

---



# *I risultati - 1*

- A mano a mano che crescono, i bambini rivelano una maggiore sensibilità ai sapori, dovuta proprio alla maggiore conoscenza che i bambini acquisiscono del cibo, andando anche ad affinare il gusto e ad avere delle preferenze.
- Infatti 6 bambini su 10, in entrambi i gruppi, ammettono di voler provare nuovi sapori, senza alcuna differenza tra il dolce e il salato.

## *I risultati - 2*

- 4 bambini su 10 ammettono, soprattutto quelli in età scolare, di tenere accesa la Tv mentre si è a tavola.
- Positivo il riscontro sull'abitudine alla prima colazione, che è saltata solo dal 6% dei bambini, dato molto lontano da alcuni valori (anche 20%) ritrovati in altre indagini.



## *I risultati - 3*

- Differenza netta invece tra i due gruppi di età per quanto riguarda la preoccupazione percepita dai genitori.
- In età prescolare ci si preoccupa di una insufficiente o scarsa alimentazione, mentre in età prescolare aumenta il timore opposto ovvero di una alimentazione eccessiva.

***Dieta = sacrificio  
e non modello comportamentale***

# *I risultati - 4*

- Il 94% dei bambini di scuola materna afferma di giocare all'aria aperta ma la percentuale si riduce dell'8% nei bambini di scuola elementare.
- 2 bambini su 3 dichiarano di fare almeno un'ora di sport a settimana.
- Altrettanti però ammettono di trascorrere il tempo libero davanti alla Tv o videogiochi.



*E poi....*

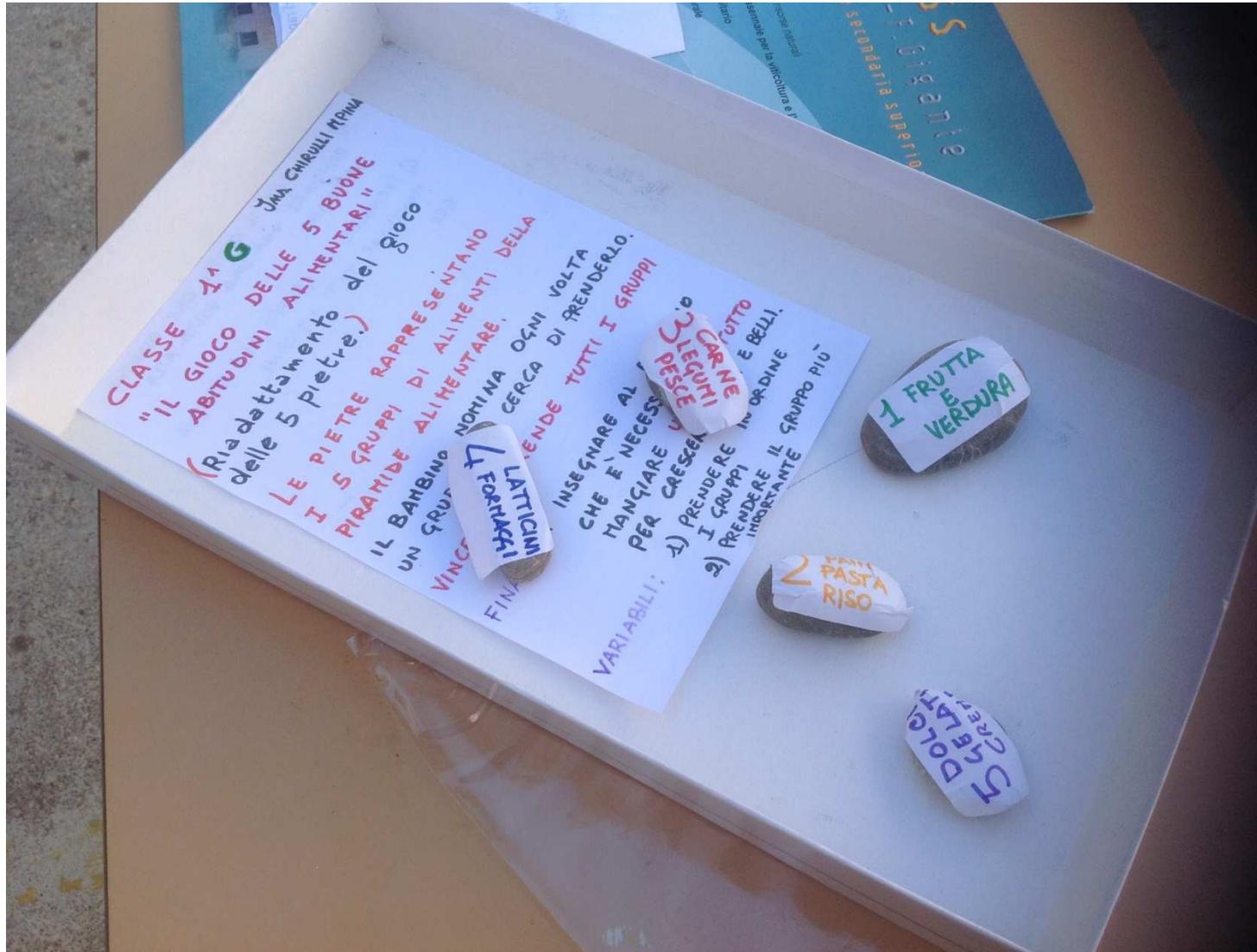


**Incontri con genitori e bambini , in cui sono stati chiariti i principi basilari di una corretta alimentazione e di un corretto stile di vita che non può prescindere dall'attività fisica.**

# *La festa finale...*



# I giochi di un tempo...







# *Alimentazione sana...*



A km.0....







# Conclusioni - 1

- Il progetto si è dimostrato un mezzo molto efficace per fare una fotografia precisa delle abitudini alimentari e degli stili di vita dei bambini dai 4 ai 9 anni.
- Si propone perciò di dar seguito al progetto in altre parti d'Italia, utilizzando gli stessi strumenti e la stessa modalità organizzativa, in modo da raccogliere nuovi dati.

# Conclusioni - 2

- Il confronto tra diverse aree geografiche servirà ad identificare obiettivi, strategie comunicative, mezzi e contenuti per un approccio all'educazione alimentare sempre più a misura di bambino, valorizzando inoltre le tradizioni culturali e culinarie di ciascuna realtà locale.





XXV Congresso Nazionale  
Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

# REGALIAMO FUTURO

12 - 14 Settembre 2013

Hotel Sheraton Nicolaus, Bari

# Grazie !!

