

Progetto di educazione nutrizionale, alfabetizzazione motoria e sostegno psicologico

AMM...! (Alimentazione, Movimento,
Motivazione)

A vivere meglio c'è più gusto!

In Forma Mente

Referenti del progetto: Dott.ssa Maria Lucia Santoro*, Dott.ssa Maria Concetta Petrelli**, Dott.ssa Gianna Rizzo***, Dott.ssa Dalila Manti****

(*Pediatria di libera scelta, **Biologa nutrizionista, ***Laureata in scienze motorie, ****Psicologa)

IL PROGETTO: OBIETTIVI GENERALI



- Educare bambini/ragazzi e genitori a mangiare in modo sano ed equilibrato,
- Riscoprire l'importanza del movimento e dell'associazione alimentazione equilibrata-movimento
- Sostenere anche da un punto di vista psicologico i ragazzi e le famiglie nel corso del progetto

IL PROGETTO: OBIETTIVI SPECIFICI

In funzione dell'età il progetto prevede programmi alimentari e motori differenti:

PROGETTO AMM...! (Alimentazione, Movimento, Motivazione)

A vivere meglio c'è più gusto!

FASCIA D'ETA': 8-10 ANNI

OBIETTIVI:

1. Educare o rieducare al gusto : laboratorio del gusto con lezioni di masticazione;
2. Educazione alimentare vera e propria attraverso la presentazione in chiave ludica dei principi alimentari e degli abbinamenti alimentari;
3. Discussione e distribuzione di nuove ricette e tecniche alimentari utili per l'introduzione di nuovi alimenti;

IL PROGETTO: OBIETTIVI SPECIFICI

In funzione dell'età il progetto prevede programmi alimentari e motori differenti:

PROGETTO AMM...! (Alimentazione, Movimento, Motivazione)

A vivere meglio c'è più gusto!

FASCIA D'ETA': 8-10 ANNI

OBIETTIVI:



4. Percorsi ludici finalizzati al perfezionamento / stimolazione della coordinazione e miglioramento della percezione e gestione del corpo nello spazio;
5. Ripresentazione di vecchi giochi (es. campana,...) rivisitati in chiave educativa;
6. Sostegno psicologico alle famiglie sia nei confronti dei propri figli, sia in funzione della gestione delle eventuali situazioni sociali "difficili" (es. bullismo).

IL PROGETTO: OBIETTIVI SPECIFICI

In funzione dell'età il progetto prevede programmi alimentari e motori differenti:

PROGETTO : In Forma Mente

FASCIA D'ETA': DA 9 ANNI IN SU

OBIETTIVI:



1. Educazione alimentare vera e propria attraverso la discussione della piramide alimentare;
2. Studio delle etichette nutrizionali e delle strategie di marketing;
3. Riabilitazione motoria in funzione della perdita di massa grassa e/o preventiva e preliminare all'iniziazione di una pratica sportiva;
4. Sostegno psicologico del gruppo e dei singoli finalizzato all'accettazione del proprio se corporeo.

COM'E' STRUTTURATO IL PROGETTO

Il progetto ha una durata complessiva di 12 mesi circa per gruppo e prevede incontri strutturati in tempi diversi:

Le visite con controllo staturo- ponderale

sono eseguite **ad personam** una volta al mese per 5-6 mesi più controlli dilazionati nel tempo.

I laboratori del gusto (per i piccoli)

sono incontri di gruppo proposti una volta a settimana

L'attività motoria

di gruppo prevede tre incontri a settimana

Il supporto psicologico

prevede degli incontri di gruppo mensili e in funzione delle singole esigenze