

BARBARIGA

Alimentazione, consigli a scuola e in famiglia

BARBARIGA (fda) Proseguono gli incontri del progetto alimentare per le classi quarte e quinte della scuola primaria. Dopo l'evento del 25 febbraio «la salute dei ragazzi inizia a tavola» tenuto dal dottor **Andrea Benedetto** e rivolto agli insegnanti e ai genitori, mercoledì 13 marzo si è svolto un altro incontro, questa volta dedicato ai ragazzi in orario scolastico. E' stato presentato il tema «Vive meglio chi si muove e mangia sano». E' intervenuta la dottoressa **Lucia Baruzzi**, la quale ha ritirato i diari alimentari compilati a casa (con l'ausilio ed il coinvolgimento delle famiglie) che erano stati distribuiti nel corso del primo incontro per capire le scelte alimentari e gli stili di vita dei bambini. Infatti il 25 febbraio è stato chiesto quanto tempo viene dedicato al gioco fisico e quanto invece al computer, video giochi e tv. Questo per poter redigere delle statistiche sui comportamenti mediante grafici e numeri per stimolare una correzione degli stili di vita sbagliati. Le insegnanti, nel corso della giornata di mercoledì 13 marzo hanno poi integrato questo lavoro con la raccolta dei dati su peso, altezza e circonferenza vita degli alunni. La dietista ha poi fornito ulteriori nozioni sui principi nutrizionali e sull'importanza di una corretta impostazione alimentare. Il terzo incontro sarà nuovamente rivolto ad insegnanti e genitori alla sera e si parlerà di «Problemi alimentari nei ragazzi, perchè tanto allarme?». Si farà un'esposizione e un commento sui risultati ottenuti dall'elaborazione delle schede compilate. A seguire suggerimenti sul una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano.