

Anno scolastico 2009/2010

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

LA SALUTE VIEN *IMPARANDO*

IN COLLABORAZIONE CON:



LEGA ITALIANA PER LA
LOTTA CONTRO I TUMORI

Sezione di Pesaro e Urbino

REFERENTI DEL PROGETTO:

Dr Vincenzo Catalano 0721364001, catalano_v@yahoo.it

Dr.ssa Silvia D'Emidio 3498123698, silviademidio@gmail.com

INDICE

1. INTRODUZIONE	3
2. SCUOLA DELL'INFANZIA	5
3. SCUOLA PRIMARIA	7
4. SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (CLASSI II e III)	9
ALLEGATO 1	12
ALLEGATO 2	17
ALLEGATO 3	18
5. RELAZIONE FINALE	19
6. BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	21

1. INTRODUZIONE

Il progetto si propone di fare emergere le conoscenze e le rappresentazioni mentali del mondo dell'infanzia e dell'adolescenza riguardo ad alcuni fattori associati all'origine dei tumori e di promuovere la costruzione di un atteggiamento più consapevole e motivato all'adozione di stili di vita più corretti di prevenzione primaria. Questo progetto coinvolge non solo gli alunni, ma anche le loro famiglie, responsabili in prima persona del corretto stile alimentare e di vita proprio e dei propri figli.

La prevenzione comprende tutte le iniziative e le attività che consentono di ridurre alcuni dei fattori causali noti alla base dell'insorgenza delle malattie tumorali.

Il presente progetto della Sezione Provinciale di Pesaro e Urbino della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT), si rivolge agli "adulti di domani" per portare un messaggio di educazione alla salute sviluppando il tema della **prevenzione dei tumori**, attraverso incontri rivolti ad alunni in un momento della vita particolarmente sensibile e caratterizzato da comportamenti che, se non corretti, potrebbero costituire un rischio per la propria salute.

Negli ultimi anni, si assiste nei giovani ad un significativo aumento dei disturbi alimentari causato dai ritmi frenetici della vita odierna, dall'alimentazione di "tendenza" influenzata dalla pubblicità, da fuori pasto, cibi confezionati, consumo di alcool, ecc.

Sulla base dei dati più recenti relativi al consumo di tabacco si evidenzia che, negli ultimi anni, gli adolescenti e i giovani iniziano a fumare sempre più precocemente: la quota di giovani tra i 18 e 24 anni che riferiscono di aver iniziato a fumare tra i 14 e i 17 anni cresce negli ultimi 7 anni del 13,5%. A 17 anni ci si ritrova "fumatori dipendenti" a tutti gli effetti. E' quindi fondamentale dare ai ragazzi delle informazioni, cercando di istruire i giovani sui rischi connessi a tali abitudini

Indispensabile è altresì divulgare tra essi l'abitudine a controllare la propria pelle e metterli in guardia dall'eccessivo ricorso alla "tintarella" e ad altre fonti di diffusione di raggi UVA + UVB, che possono alterare le difese cutanee e rappresentare un significativo fattore di rischio per l'insorgenza dei tumori cutanei, fra i quali il melanoma.

L'ambiente scolastico viene visto come ideale per la formazione di una "coscienza" sanitaria da parte dei giovanissimi, così da fornire loro nei primi anni della loro vita un corredo di informazioni e abitudini sanitarie utili per tutta la vita.

L'articolazione del progetto si fonda su alcune considerazioni portanti.

Innanzitutto bisogna considerare come l'infanzia, ma soprattutto l'adolescenza, siano fasi fondamentali per la strutturazione dell'identità corporea, dell'autostima, del confronto con la famiglia e con i pari. Sin dall'infanzia, la conoscenza del proprio corpo, con le proprie

potenzialità, ma anche i propri limiti, è il primo passo verso la “cultura della prevenzione”, basata su un concetto di “amore” verso se stessi e verso l’altro e sul rispetto del proprio corpo. Durante l'adolescenza è frequente la condotta fortemente omologata con il gruppo dei pari, che spesso propone comportamenti dannosi per la salute. Sin dall'infanzia e dalla pre-adolescenza, quindi, è indispensabile un intervento educativo volto alla consapevolezza dei rischi legati ad abitudini scorrette quali il fumo, l'alcol e la scorretta alimentazione.

La Prevenzione nella Scuola

Il Ministero della Pubblica Istruzione e la LILT consapevoli che la Scuola ha come finalità la formazione di giovani responsabili, sani nel corpo e nella mente, e che tale obiettivo passa attraverso le scelte, le abitudini di vita che i giovani operano in una fase molto delicata del loro sviluppo psico-fisico, hanno stilato il 4 ottobre 2006, un protocollo d'intesa nel quale si impegnano a promuovere, sostenere e sviluppare iniziative volte alla divulgazione delle informazioni relative alle patologie tumorali, che possano consentire una corretta forma di vita e concorrere alla prevenzione dei tumori.

Obiettivo della LILT è far comprendere ai giovanissimi che la salute è un bene prezioso e che bisogna averne rispetto e cura. La prevenzione evita la sofferenza, i disagi causati dalla malattia e delle cure debilitanti, contiene i costi della Sanità e allunga e migliora la qualità della vita.

Gli insegnanti rappresentano un importante tramite nella trasmissione del messaggio poiché il rapporto che si instaura tra docente e allievo permette che il seme gettato negli incontri educativi venga coltivato fino alla germinazione di una coscienza sanitaria convinta e duratura.

Il progetto coinvolge per alunni e famiglie di scuola dell'infanzia, elementare e media. La prevenzione è una tematica ampia e che comprende molti argomenti (fumo, alcool, alimentazione, protezione da fattori ambientali) che riteniamo opportuno affrontare in maniera approfondita evitando generalizzazioni e approssimazione, per questo motivo, abbiamo scelto di dividere gli argomenti e proporli alle classi in maniera differenziata a seconda delle fasce di età.

Gli argomenti trattati saranno pertanto così suddivisi:

- bambini di 5 anni della scuola dell'infanzia: l'alimentazione del bambino;
- alunni di IV e V della scuola primaria: l'alimentazione;
- classi II della scuola secondaria di primo grado: l'alimentazione;
- classi III della scuola secondaria di primo grado: l'alimentazione, il fumo e l'alcool.

2. SCUOLA DELL'INFANZIA

DESTINATARI

bambini dell'ultimo anno di scuola dell'infanzia

CONTENUTI

- importanza del cibo per la crescita;
- classificazione tra le varie pietanze (grassi, zuccheri, proteine, sali minerali vitamine) e la loro funzione;
- la classificazione dei cibi in “sani e non sani”
- la piramide alimentare;
- importanza dell'igiene personale per evitare il contagio di malattie.

OBIETTIVI

- favorire la conoscenza del valore nutrizionale degli alimenti e riuscire ad apprezzare il cibo per la sua importante funzione nella crescita acquisendo un atteggiamento positivo verso i cibi completamente rifiutati;
- far intuire al bambino che ogni alimento ha una specifica funzione per una crescita equilibrata;
- suddividere e classificare i cibi in categorie;
- infondere nei bambini abitudini alimentari corrette;
- imparare ad assaggiare;
- incentivare buone norme igieniche.

TEMPI

Gennaio 2010 - maggio 2010

METODOLOGIE

Per la realizzazione di questo percorso formativo, verrà utilizzata come situazione motivante il racconto della storia “Ely e la pasta e piselli” di Loredana Limone ” (Allegato1), da parte dell'insegnante di classe da effettuarsi prima del primo incontro con l'operatore esperto che affronterà con la classe i contenuti proposti.

A seguire questo incontro le insegnanti rafforzeranno la comprensione dei contenuti affrontati attraverso attività manuali-creative, ad esempio realizzando un cartellone in cui vengano raggruppate immagini di alimenti disegnate dai bambini in tre diverse categorie

esplicitandone la funzione:

PROTEINE ----- PER CRESCERE

VITAMINE ----- PER PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO

CARBOIDRATI ---- PER FARE IL PIENO DI ENERGIA

GRASSI----- LA SCORTA DI ENERGIA

Il secondo incontro con l'operatore prevede un gioco finalizzato alla ripresa dei contenuti trattati riguardanti in particolare la distinzione tra cibi sani e cibi non sani e la piramide alimentare.

Il progetto prevede uno o più incontri con i genitori di tutti i bambini della scuola dell'infanzia. Il numero degli incontri sarà stabilito in accordo con il corpo docente, dopo aver raccolto le adesioni delle famiglie.

Gli argomenti principalmente trattati durante gli incontri con i genitori saranno:

- ✓ corretta alimentazione;
- ✓ corrette abitudini e stili di vita (alcool e fumo);
- ✓ prevenzione e screening;
- ✓ protezione da fattori ambientali.

3. SCUOLA PRIMARIA

DESTINATARI

Alunni delle classi IV e V

CONTENUTI

- i principi nutritivi e la loro funzione per la crescita dell'organismo;
- la piramide alimentare;
- la classificazione dei cibi in "sani e non sani";
- il corretto schema alimentare;
- l'importanza dell'attività fisica.

OBIETTIVI

1- Coinvolgimento degli alunni e delle loro famiglie a compiere scelte alimentari corrette attraverso la capacità di:

- identificare i cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri aggiunti;
- scegliere cibi sani;
- sostituire i cibi ad elevato contenuto di grassi e zuccheri aggiunti con cibi sani;
- rispettare un corretto schema alimentare che preveda la prima colazione, lo spuntino di metà mattina, il pranzo, la merenda e la cena (lo spuntino di metà mattina e la merenda dovranno includere il consumo di soli cibi adeguati);
- acquisire giuste abitudini igieniche quali il lavarsi le mani prima di ogni pasto ed effettuare una corretta pulizia dei denti dopo i pasti ed in particolare dopo aver mangiato alimenti dolci;
- promuovere l'attività fisica.

2- Determinazione nei bambini di motivazioni ad assumere comportamenti alimentari responsabili e a sviluppare una coscienza critica che consenta scelte idonee al mantenimento della salute.

TEMPI

Gennaio 2010 - maggio 2010

METODOLOGIE

Prima dell'arrivo dell'operatore le insegnanti coinvolte nel progetto somministreranno ai bambini un diario settimanale sulla loro alimentazione (allegato 2) e raccoglieranno le informazioni sull'apposito schema di raccolta dati (allegato 3).

Seguirà l'incontro con l'operatore che affronterà con l'ausilio di diapositive una lezione frontale sui contenuti proposti.

Dopo l'incontro le insegnanti coinvolte nel progetto potranno rafforzare la comprensione delle tematiche affrontate dall'esperto ed evidenziare le abitudini corrette e scorrette nell'indagine precedentemente svolta con l'ausilio del diario settimanale.

Le insegnanti a questo punto potrebbero incentivare i bambini a correggere il loro schema alimentare e somministrare nuovamente il diario per evidenziare gli eventuali cambiamenti.

A seguire, le insegnanti potranno rafforzare la comprensione dei contenuti affrontati attraverso attività manuali-creative, ad esempio realizzando un cartellone in cui vengano raggruppate immagini di alimenti disegnate dai ragazzi o ritagliate da riviste e giornali in tre diverse categorie esplicitandone la funzione:

PROTEINE ----- PER CRESCERE

VITAMINE ----- PER PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO

CARBOIDRATI ---- PER FARE IL PIENO DI ENERGIA

GRASSI ----- LA SCORTA DI ENERGIA

Il progetto prevede uno o più incontri con i genitori di tutti i bambini della scuola primaria. Il numero degli incontri sarà stabilito in accordo con il corpo docente, dopo aver raccolto le adesioni delle famiglie.

Gli argomenti principalmente trattati durante gli incontri con i genitori saranno:

- ✓ corretta alimentazione;
- ✓ corrette abitudini e stili di vita (alcol e fumo);
- ✓ prevenzione e screening;
- ✓ protezione dai fattori ambientali.

4. SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO classi II e III

DESTINATARI:

alunni delle classi seconde e terze della scuola secondaria di primo grado

CONTENUTI:

(L'intervento didattico riguarderà principalmente il fumo e l'alcol, ma verranno affrontati anche contenuti inerenti l'alimentazione)

- ✓ il tabagismo come tossicodipendenza
- ✓ cosa c'è in una sigaretta
- ✓ perché fa male fumare: patologie e rischi legati al tabacco
- ✓ le sostanze dannose per il nostro organismo contenute nei cibi industriali;
- ✓ i cibi in grado di prevenire l'insorgenza di alcune malattie;
- ✓ i principi nutritivi e la loro funzione per la crescita dell'organismo;
- ✓ la piramide alimentare;
- ✓ la classificazione dei cibi in "sani e non sani" (rilevazione degli ingredienti pericolosi dalle etichette degli alimenti);
- ✓ perché fa male consumare alcolici: quali sono i danni dell'alcool
- ✓ il corretto stile di vita;
- ✓ l'importanza dell'attività fisica.

OBIETTIVI

- ✓ Far comprendere la gravità dei danni provocati dal fumo e dall'alcool
- ✓ disincentivare il fumo tra i giovani
- ✓ disincentivare l'uso di alcool tra i giovani
- ✓ informare gli alunni della necessità di acquisire comportamenti a tavola che vanno da una corretta alimentazione, ad una igiene corretta delle mani e del cavo orale e al tempo impiegato per ciascun pasto;
- ✓ fornire informazioni sui bisogni alimentari, dalla funzione plastica (proteine) alla funzione energetica (carboidrati-lipidi) a quella protettiva (vitamine-sali minerali), sottolineando come questi possono variare in funzione dell'età, del sesso, della massa corporea, dello stato di salute generale della persona e a seconda dell'attività fisica che conduce;
- ✓ intervenire su abitudini di vita e in particolare sulle scelte alimentari degli alunni incentivando la scelta di cibi "fatti in casa" al posto di cibi "industriali";

- ✓ prevenire comportamenti alimentari che mettano a rischio la salute;
- ✓ rendere più consapevole il momento dell'acquisto dei vari prodotti alimentari;
- ✓ conoscere le modalità di una corretta alimentazione in relazione all'assunzione di una dieta equilibrata;
- ✓ identificare con i ragazzi i loro errori alimentari più frequenti e metterli in grado di sapere come correggerli;
- ✓ incentivare il consumo di cibi in grado di prevenire l'insorgenza di malattie.

TEMPI

Gennaio 2010 - maggio 2010

METODOLOGIE

Prima dell'incontro con l'operatore verrà preposta in classe un'attività di brain-storming, attraverso la quale l'insegnante potrà sondare quali sono le conoscenze dei ragazzi sull'argomento "fumo-alcol" e cogliere se e in quale misura le abitudini, quali tabagismo e consumo di alcool, siano presenti nella popolazione degli studenti.

Il progetto prevede un incontro con l'operatore durante il quale verranno affrontati i contenuti proposti attraverso una lezione frontale con l'ausilio di diapositive.

Dopo l'incontro con l'aiuto degli insegnanti coinvolti verranno ripresi gli argomenti trattati dall'operatore. Un'attività proponibile ai ragazzi per constatare la comprensione dell'argomento affrontato richiede il coinvolgimento dell'insegnante di italiano che chiederà loro di scrivere una lettera ad un amico fumatore con l'intento di aiutarlo a smettere.

Prima dell'arrivo dell'operatore le insegnanti coinvolte nel progetto somministreranno ai ragazzi un diario settimanale sulla loro alimentazione (allegato 2) e raccoglieranno le informazioni sull'apposito schema di raccolta dati (allegato 3).

Seguirà l'incontro con l'operatore che affronterà con l'ausilio di diapositive una lezione frontale sui seguenti contenuti proposti.

Dopo l'incontro le insegnanti coinvolte nel progetto potranno rafforzare la comprensione delle tematiche affrontate dall'esperto ed evidenziare le abitudini corrette e scorrette nell'indagine precedentemente svolta con l'ausilio del diario settimanale.

Le insegnanti a questo punto potrebbero incentivare i ragazzi a correggere il loro schema alimentare e somministrare nuovamente il diario per evidenziare gli eventuali cambiamenti.

Il progetto prevede uno o più incontri con i genitori di tutti i ragazzi della scuola secondaria

di I grado. Il numero degli incontri sarà stabilito in accordo con il corpo docente, dopo aver raccolto le adesioni delle famiglie.

Gli argomenti principalmente trattati durante gli incontri con i genitori saranno:

- corretta alimentazione;
- corrette abitudini e stili di vita (alcool e fumo);
- prevenzione e screening;
- protezione dai fattori ambientali.

Allegato1

ELY E LA PASTA E PISELLI

di Loredana Limone

C'era una volta una bambina di nome Ely che all'epoca della nostra storia aveva sette o otto anni. Ely era molto dolce ed intelligente, era simpatica e coccolona ed aveva un bellissimo paio di occhi azzurri. La sua mamma era orgogliosa di lei perché era pure brava a scuola, amava la lettura e faceva dei disegni così fantastici che tutti sostenevano che da grande sarebbe diventata una pittrice famosa.

Ely aveva, però, anche due difetti: era disordinata e faceva i capricci per mangiare. Per quanto riguardava il disordine, la mamma, sebbene le dicesse sempre: "Ely, questa è l'ultima volta che metto a posto le tue cose, la prossima volta le butterò via", rimetteva sempre tutto in ordine sperando che crescendo la sua bambina sarebbe diventata più ordinata. Per quanto riguardava il mangiare, invece, Ely era un vero strazio. Non c'era niente che le piacesse ad eccezione di patatine, cioccolato, focaccia e merendine varie, per cui ogni volta che si sedeva a tavola faceva i capricci. La mamma cercava sempre di essere accomodante e di presentarle i cibi nel modo più appetitoso possibile, ma Ely era proprio ostinata. Così una sera, veramente stufa della situazione, la mamma decise di punirla ben bene e.... vediamo cosa accadde.

"E' pronto!" gridò la mamma dalla cucina e subito il papà, Ely ed Eric, suo fratello maggiore, andarono a tavola. Nell'aria c'era un invitante profumino. "Che fame!" esclamò Eric che al contrario della sorella mangiava di tutto di più. "Cosa c'è di buono?" domandò il papà.

"Pasta e piselli." rispose la mamma e portò in tavola i piatti caldi. Ely impallidì! Pasta e piselli! Ma la pasta e piselli era un cibo veramente ... veramente orrendo, aveva un saporaccio e non si riusciva nemmeno ad ingoiarla. La mamma si sedette ed iniziò a mangiare. Anche Eric ed il papà iniziarono a mangiare. Solo Ely non mangiava e fissava il piatto.

"Non mangi, Ely?" domandò Eric mentre si riempiva la bocca.

"Non posso!"

"Perché?"

"Perché la pasta e piselli ha un saporaccio e a me non piace proprio ... Mamma, potrei avere qualcos'altro per favore?"

“Cosa vorresti” le domandò la mamma.

“Non so ...”

“Un sacchetto di patatine?”

“Oh, sì, grazie.”

“Potrai avere qualche patatina quando avrai mangiato tutta la tua pasta e piselli!”

“Ma io non posso proprio mangiarla! Davvero!”

“Ma se non l’hai nemmeno assaggiata!” esclamò Eric.

“Provala!” la esortò il papà.

Ely mise un piccolo pisello in bocca. “E’ orrendo! E’ così cattivo che non riesco nemmeno a masticarlo!”

“Oh, insomma! Ogni sera è la stessa storia!” esclamò il papà molto stufo.

“Non importa, Ely. Lasciala lì.” disse la mamma. E poi, alzando sulla bimba uno sguardo gelido, aggiunse: “Ora va’ in camera tua e restaci. Ti permetterò di uscire solo quando deciderai di venire a mangiare questa pasta e piselli!”

Lo sguardo di ghiaccio della mamma colpì Ely più di un violento ceffone ed ella, senza aggiungere una parola, andò a rinchiudersi nella sua cameretta. Quando ebbero finito la cena, la mamma sparecchiò lasciando l’intatto piatto di Ely sul tavolo. Poi uscì dalla cucina ed andò sul divano per guardare la TV con il papà.

Intanto ad Ely era venuta una fame da lupo, ma mai e poi mai avrebbe mangiato la pasta e piselli. Eric, che conosceva bene la sorella e che sapeva quanto fosse testarda, andò in cucina per prenderle qualcosa da mangiare e portargliela di nascosto, ma ... amara sorpresa! Dai mobili di cucina era sparito tutto il cibo: le merendine, i biscotti, il pancarrè e persino i succhi di frutta non c’erano più. E il frigo? Semivuoto. C’erano dentro solo uova, verdura, un pollo crudo e qualche bottiglia di vino: nemmeno un formaggino!

Eric desiderava tanto aiutare la sorella e domandò alla mamma dove fossero le mele che solitamente erano in un portafrutta sul tavolo di cucina.

“Vuoi una mela?” gli chiese la mamma.

“Sì, grazie! Ho ancora un piccolo posticino vuoto nello stomaco.” rispose Eric.

“Aspettami qui.” disse la mamma ed andò a prendere una mela in un nascondiglio segreto che Eric non riuscì ad identificare.

“Ecco, tieni.”

“Grazie, mamma.” disse Eric e fece per andare nella cameretta che divideva con Ely.

“Eric” la mamma lo fermò prendendolo per un braccio “la mela che hai voluto devi mangiarla qui, ora, davanti a me.”

“Ma io...”

“Ma tu cosa? O forse non era per te?”

“Sì, sì, certo che era per me.” disse Eric a cui non piaceva apparire bugiardo.

Così Eric fu costretto a mangiare quella mela di cui non aveva proprio voglia. Poi andò da Ely e le raccontò quanto era accaduto. Ely iniziò a piangere dalla fame.

“Ma vai a mangiare la pasta e piselli, se hai fame!”

“No, non posso proprio!”

“Aspetta! Mi sono ricordato una cosa!”

“Cosa?” domandò Ely speranzosa.

“Stamattina a scuola non ho fatto merenda, perciò nello zaino ho ancora la fetta di torta che mi aveva dato la mamma.”

“Che bello!” esclamò Ely pensando alle abbondanti porzioni che la mamma faceva per Eric.

“Ma dov'è il mio zaino?”

“Già, dov'è?”

“Accidenti, l'ho lasciato nell'ingresso!”

“Sei il solito disordinato!”

“Io? Senti chi parla!”

“Per favore, va' a prenderlo.” supplicò Ely.

“Va beene.” disse Eric, uscì dalla camera ed andò a prendere lo zaino che giaceva in un angolo dell'ingresso.

“Oh, bravo Eric!” disse la mamma vedendolo passare con lo zaino “Vieni, vieni che controlliamo i compiti.”

“Oh, no! L'ho già fatto con la nonna!” pensò Eric, ma, non avendo il coraggio di protestare, porse lo zaino alla mamma.

La mamma lo aprì, tirò fuori libri e quaderni ed infine trovò la fetta di torta.

“Non hai fatto merenda stamattina a scuola?”

“No.”

“Bene, sarà contento il papà che ne va matto.”

E così la povera Ely non riuscì ad avere nemmeno la torta.

Intanto Eric fu costretto a ripetere tutta la lezione di storia (dodici pagine!) ed a terminare gli esercizi di grammatica che aveva intenzione di copiare dal suo compagno di banco in cambio di un favore analogo che aveva fatto a quest'ultimo la settimana precedente. E per questa cosa fu anche severamente sgridato sia dalla mamma sia dal papà.

“Accidenti alle sorelle e a chi le ha inventate!” pensò Eric che quella sera stava pagando davvero troppo ingiustamente per i capricci di Ely. Ma Eric era un ragazzo dal cuore tenero

e, quando andò di nuovo in cameretta, si commosse vedendo che Ely continuava a piangere dalla fame. Così decise di aiutarla ancora sperando di non mettersi nuovamente nei pasticci.

“Facciamo una cosa, Ely! Ora vado dalla nonna e mi faccio dare qualcosa, ma non le dico che tu non hai mangiato, le dico solo che hai voglia di qualcosa di buono come lo sa fare solo lei. E poi te lo passo dalla finestra.”

“Va bene.”

“Mamma, papà,” disse Eric “vado un attimo dalla nonna. Torno subito!”

“Perché?” chiese il papà.

“Ho dimenticato lì un libro che mi serve per domani.”

Ma poiché la mamma ne sapeva sempre una più del diavolo, telefonò immediatamente alla nonna e le disse:

“Sta venendo Eric da te perché Ely ha ancora fame e vorrebbe dell'altra pasta e piselli. Per caso te ne è avanzata un po'?”

Eric ed Ely non sapevano che la mamma aveva dato la pasta e piselli anche alla nonna per farle fare cena.

“Sì, certo. Ne ho almeno una porzione. Me ne hai data così tanta. Non sono mica un maiale io! Ecco il campanello. E' Eric che è arrivato!”

La nonna abitava nel palazzo di fronte a quello di Ely. Aprì la porta e non lasciò ad Eric nemmeno il tempo di parlare.

“Vieni, vieni, so tutto. Mi ha già telefonato! Poverina la mia bambina. Ecco qua, tieni questo. Portaglielo subito e dille di mangiare tutto. Vai, vai!”

La nonna mise un contenitore tra le mani di Eric e poi lo spinse fuori della porta. Eric, che come abbiamo già visto, non amava essere bugiardo – nemmeno per amore della sorella – fu ben contento che la nonna non gli avesse chiesto niente ed avesse parlato solo lei.

“Che chiacchierona, la nonnona!” pensò. Arrivato davanti alla finestra della sua camera, porse il contenitore ad Ely che lo aspettava dietro i vetri e poi rientrò in casa dalla porta d'ingresso.

Ely, che oramai si sentiva svenire dalla fame, aprì il contenitore con avidità e ... scherzo del destino! ... trovò della pasta e piselli uguale a quella che aveva rifiutato di mangiare prima a tavola. In quel momento Eric entrò in cameretta e vide la pasta e piselli, guardò la sorella e disse: “Vado a prenderti una forchetta.”

Ely, non avendo proprio altra scelta, iniziò a mangiare la pasta e piselli e, **SORPRESA DELLE SORPRESE**, le piacque così tanto che la divorò tutta e poi andò in cucina e mangiò anche l'altro piatto che ancora l'attendeva.

E' passato un po' di tempo da quel giorno, Ely è cresciuta, non fa più i capricci per mangiare ed è anche diventata un poco più ordinata. Qualche giorno fa è stato il suo compleanno e la mamma le ha chiesto cosa voleva che le cucinasse. Provate ad indovinare la risposta di Ely! "Il mio piatto preferito, mamma: la pasta e piselli."

<http://www.nenanet.it/favole/storie/ely.htm>

Allegato 2

pasti giornalieri	lun.	mart.	mercol.	giov.	ven.	sabato	domenica
fatta colazione							
frutta							
latte o yogurth							
thè							
succo di frutta							
merendina confezionata							
altro							
non fatta colazione							
fatto spuntino a scuola							
frutta							
succo di frutta							
merendina confezionata							
panino/pizzetta							
altro							
non fatto spuntino a scuola							
pranzo							
primo							
secondo							
secondo a base di carne							
secondo a base di pesce							
secondo a base di formaggi							
contorno di verdure							
contorno di patate							
frutta a pranzo							
dolce a pranzo							
fatta merenda pomeridiana							
frutta							
succo di frutta							
merendina confezionata							
panino/pizzetta							
altro							
non fatta merenda pomeridiana							
cena							
primo							
secondo							
secondo a base di carne							
secondo a base di pesce							
secondo a base di formaggi							
contorno di verdure							
contorno di patate							
frutta a cena							
dolce a cena							
tempo libero							
sport							
lettura							
videogiochi							
televisione							
computer							
cellulare							
altro							

Allegato 3

Rielaborazione dati LA Salute vien IMPARANDO
classe..... totale alunni.....

quanti ragazzi hanno mangiato frutta a colazione?

quanti ragazzi hanno mangiato durante lo spuntino prevalentemente una merendina confezionata?

quanti ragazzi hanno, a pranzo, prevalentemente, mangiato primo-secondo-contorno-frutta?

Quanti sono i ragazzi che non fanno colazione?

Quanti sono i ragazzi che hanno mangiato la verdura meno di 7 volte in una settimana?

Quanti sono i ragazzi che hanno mangiato dolci più di 5 volte nella settimana?

Quanti ragazzi non hanno mangiato il pesce?

Quanti ragazzi hanno fatto sport almeno due volte alla settimana?

5. RELAZIONE FINALE

Nell'anno scolastico 2009-2010, la LILT, sezione provinciale di Pesaro ed Urbino, ha realizzato presso l'Istituto Comprensivo "G. Leopardi" di Pesaro il progetto di educazione alla salute "La salute vien imparando". Il progetto ha coinvolto diversi ordini di scuola: dell'infanzia (bambini di 5 anni), primaria (classi IV e V) e secondaria di primo grado (II e III).

Le attività e i contenuti proposti sono stati affrontati con lo scopo di incentivare abitudini e stili di vita corretti tra i destinatari del progetto, sensibilizzandoli all'importanza della prevenzione primaria della malattia tumorale. Ovviamente, i contenuti sono stati presentati in maniera circostanziata in rapporto all'età degli interlocutori. Si è scelto di affrontare nella scuola dell'infanzia e nella scuola elementare esclusivamente il tema della corretta alimentazione, mentre nella scuola secondaria sono state proposte tematiche relative anche ad altri fattori di rischio quali il fumo, l'alcool ed il corretto stile di vita. Parte delle attività del progetto sono state svolte in classe dagli insegnanti, che hanno provveduto alla somministrazione di questionari nella scuola primaria e secondaria di I grado o alla realizzazione di cartelloni nella scuola dell'infanzia. Queste attività sono essenzialmente servite ad introdurre gli argomenti discussi durante gli incontri con l'operatore esterno, che ha illustrato i contenuti proposti nei diversi ordini di scuola. Per gli incontri con gli operatori esterni sono state utilizzate presentazioni Power Point come principale strumento didattico, anche se ai bambini dell'infanzia sono state proposte anche attività ludico-creative. Infatti, in ciascuna classe della scuola dell'infanzia, sono stati proposti due incontri con gli operatori, uno dedicato all'esposizione degli argomenti trattati, l'altro ad una attività di gioco (costruzione della piramide alimentare e distinzione cibi "sani" e cibi "non sani").

A ciascuna classe delle scuole primaria e secondaria è stato dedicato invece un solo incontro con l'operatore che ha illustrato gli argomenti trattati.

Efficace è risultato l'uso dei questionari nelle classi elementari e medie riguardanti le abitudini alimentari degli alunni; l'operatore ha elaborato istogrammi con i dati raccolti e li ha utilizzati nella presentazione per rilevare errori e punti di forza delle abitudini dei ragazzi.

Complessivamente il progetto ha coinvolto:

- due classi di bambini di 5 anni nella scuola dell'infanzia,
- due classi di IV elementare e due di V elementare nella scuola primaria
- sette classi II e sei classi III nella scuola secondaria di I grado.

Gli incontri hanno avuto una durata di 1,5 ore ciascuno.

Il progetto ha anche coinvolto i genitori degli alunni, che sono stati invitati a partecipare ad incontri pomeridiani, finalizzati a presentare loro contenuti riguardanti la prevenzione della patologia tumorale, quindi la corretta alimentazione, le corrette abitudini e stili di vita (alcool e fumo), prevenzione e screening e la protezione dai fattori ambientali. In totale sono stati realizzati due incontri formativi per genitori.

6. BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

“A tavola con Pippo”. Manuale di educazione alimentare per gli alunni della scuola elementare. Dipartimento di prevenzione, Servizio di Medicina di comunità, Servizio igiene degli alimenti e della nutrizione, Azienda Sanitaria della provincia di Bergamo.

La salute alimentare. Progetto di prevenzione-azione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e del Ministero dell’Istruzione, dell’Università e Ricerca.

“Basta sigaretta!”, opuscolo della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

“... E’ ora di smettere!”, opuscolo della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Giornata Mondiale senza Tabacco, 31 maggio 2009).

“Perché non ti conviene fumare”, www.legatumori-andos-vt.it/fumo.htm

“Alcol e giovani. I rischi e le tendenze”. Emanuele Scafato. Osservatorio Nazionale Alcol, World Health Organization Collaborating Centre for Research and Health Promotion on Alcohol and Alcohol-related Problems.

“Prevenzione ... mi volio bene”. Opuscolo della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (settimana per la prevenzione, 16-25 marzo 2007).

M. Fazzi, G. Mangiaracina. “RESTART, riparti con uno stile di vita più sano”. Opuscolo della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, 2008.

“Alimentiamo la prevenzione per sconfiggere il cancro”. Opuscolo della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Settimana nazionale per la prevenzione oncologica, 14-21 marzo 2010)