

# PROGETTO DI INTERVENTO NELLE SCUOLE

Istituto: Scuola Media

Località: Losone

Data/date di realizzazione dell'intervento: 6 aprile 2000 pomeriggio + serata

Titolo: Giovani e alimentazione

## 1. Basi concettuali

Nella nostra società i comportamenti alimentari scorretti sono numerosi. Troppo frequentemente portano allo sviluppo di malattie che condizioneranno in modo importante la vita dei soggetti (diabete, ipertensione, malattie cardiache, tumori, ...).

In alcuni casi, l'atteggiamento sbagliato verso i cibi e verso il proprio corpo, spingono l'individuo ad eccessi che possono poi sfociare in patologie di origine nervosa quali l'anoressia e la bulimia.

Anche l'alimentazione del giovane sportivo richiede una particolare attenzione, spesso è comunque riscontrabile (anche in questi casi) una alimentazione non adeguata.

Infine da ricordare che una sana e ben equilibrata alimentazione sta alla base di un corpo sano, alla base della prevenzione e della cura di svariate malattie.

## 2. Motivazioni

Crediamo che un approfondimento con gli allievi di quanto sopra contribuisca a creare la cultura per una corretta alimentazione. La scuola, come luogo formativo ed educativo privilegiato, permette e facilita la discussione.

Il tema è scaturito dalla discussione tra il medico scolastico e il direttore dell'Istituto scolastico, in seguito è stata portata la proposta all'interno del gruppo genitori. La proposta è stata accettata dal gruppo genitori.

### 3. Obiettivi

- Conoscere le rappresentazioni degli adolescenti sul cibo e sulla percezione del proprio corpo.
- Individuare le conoscenze degli adolescenti a proposito di alimentazione.
- Approfondire con gli adolescenti alcuni temi riguardanti l'alimentazione.
- Discutere con i genitori sulle abitudini alimentari e gli apporti nutrizionali corretti per un adolescente.

### 4. Metodo

- Creazione di un formulario per la raccolta delle rappresentazioni e delle conoscenze degli adolescenti.
- Organizzazione di un pomeriggio di studio con la creazione di quattro gruppi di lavoro. Temi proposti nei workshops e relatori:

- |   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| a | I disturbi alimentari (anoressia/bulimia) | Dr.ssa x. , psichiatra     |
| b | Sport e alimentazione                     | Dr y medico dello sport    |
| c | Eccesso di peso-adiposità                 | Dr z, medico nutrizionista |
| d | La "dieta" di tutti i giorni              | Sig.a w, dietista          |

- Ogni allievo sceglierà i due temi che ritiene di maggior interesse.
- La durata del workshop è di 90' (45' di relazione e 45' di discussione).
- Organizzazione della serata con i genitori con presenza dei 4 relatori.

### 5. Costi

Rimborso spese ai relatori per:

• Incontri preliminare per la definizione del tema e l'organizzazione del pomeriggio e della serata	2 ore
• Preparazione della relazione	2 ore
• Presenza a scuola dalle 13.30 alle 17.00 (allievi)	3,5 ore
• Presenza a scuola dalle 20.00 alle 22.30 (genitori)	2,5 ore
• Trasferte	
Totale 10 ore + trasferte	

Si ritiene accettabile un rimborso spese omnicomprensivo per ogni relatore (escluso il sottoscritto medico scolastico) di fr. 500.- (per un totale di fr. 1500.-).

## 6. Valutazione

Analisi dei formulari per la raccolta delle rappresentazioni.

Rilevamento del grado di soddisfazione degli allievi.

Rilevamento del grado di soddisfazione dei genitori.

Data .....

Firma del responsabile del progetto  
scolastica

Firma del direttore della sede

.....

.....