Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 1

Artikel: Ricette dal Libro della giungla

Autor: Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001611

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: Reto Wäckerli

Alimentazione (1)

Ricette

Oggi, un quarto dei bambini e degli adolescenti è in sovrappeso. Per frenare l'avanzata di questo fenomeno, la Federazione svizzera di ginnastica ha lanciato il progetto «KidBalù». Obiettivo: sensibilizzare i suoi giovani membri sull'importanza di un'alimentazione equilibrata e di un dispendio fisico sufficiente.

Stephan Fischer

La Federazione svizzera di ginnastica (FSG), la più grande associazione polisportiva del nostro paese, conta 2600 monitrici solo nel settore dei corsi di ginnastica genitori e figli (G+F). Destinate ai piccoli di età compresa fra i tre e i cinque anni accompagnati da mamma o papà, queste lezioni si tengono una volta la settimana e attualmente coinvolgono all'incirca 20 000 bambini e altrettanti genitori. Dell'animazione si occupano delle monitrici – in questo ramo i monitori sono piuttosto rari – che danno prova di molta immaginazione e per trasmettere il piacere di fare movimento alle giovani generazioni puntano soprattutto sull'aspetto ludico. Ma i corsi aiutano anche bimbi e genitori a farsi un'immagine positiva del proprio corpo e a rafforzare il rapporto di fiducia che li unisce.

L'orso dai buoni consigli

In questo contesto, la FSG ha lanciato all'inizio del 2004, in collaborazione con Suisse Balance, il progetto «Kidbalù», che associa il tema dell'alimentazione alla ginnastica genitori e figli. L'obiettivo dell'iniziativa è di sensibilizzare grandi e piccini sull'interazione fra movimento e alimentazione, rendendoli nel contempo più consapevoli del loro corpo. Il nome del progetto fa riferimento a Baloo, l'orso del Libro della giungla di Kipling, reso celebre grazie all'adattamento cinematografico del racconto. Questo orso adora mangiare, cantare e ballare e incarna perfettamente il connubio su cui si basa il progetto: movimento e alimentazione. Baloo non è una figura nuova nella FSG, già da diversi anni infatti fa da mascotte ai corsi G+F.

«5 al giorno» – una campagna da... mordere

«5 al giorno» è una campagna nazionale per promuovere il consumo di verdura e frutta. Condotta dalla Lega svizzera contro il cancro, l'Ufficio federale della salute pubblica e Promozione Salute Svizzera, l'iniziativa cerca di invogliare la popolazione a consumare frutta e verdura. È noto infatti che una dieta ricca di questi alimenti è importante per la salute: studi scientifici dimostrano che mangiare frutta e verdura aiuta a prevenire diversi tipi di cancro e di malattie cardiovascolari. Ma per sentirsi in forma non basta nutrirsi in modo equilibrato, è necessario anche attivarsi fisicamente ogni giorno, moderare il consumo d'alcool e rinunciare al tabacco. La campagna consiglia di mangiare ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura scegliendole a proprio piacimento nel vasto assortimento di prodotti disponibili. Una porzione rappresenta un pugno, ovvero circa 120 grammi per un adulto, un po' di meno per un bambino. Una di queste cinque dosi può essere sostituita con un bicchiere di succo di frutta o di verdura. L'ideale è mangiare il più spesso possibile verdura cruda (ad esempio insalate), poiché la cottura elimina buona parte delle sostanze più preziose (vitamine, carotenoide, flavonoide). Senza dimenticare l'aspetto ecologico, che dovrebbe spingerci ad optare per prodotti di stagione e di provenienza regionale.

> *www.5amtag.ch*

«Suisse Balance» – guerra ai chili di troppo

Il sovrappeso e la mancanza di attività fisica pesano molto sulla nostra società; entrambi influiscono negativamente sulla qualità di vita e sulla salute, generando pure degli elevati costi sociali. Oggi giorno, sempre più bambini e adolescenti presentano problemi di peso e per arrestare questa tendenza, l'Ufficio federale della salute pubblica e Promozione Salute Svizzera hanno creato un programma comune che mira a promuovere un'alimentazione e un'attività fisica sane attraverso diverse misure politiche, sociali e individuali (focalizzate soprattutto sui bambini e gli adolescenti). Entro il 2010, Suisse Balance spera di raggiungere i due obiettivi seguenti: aumentare il numero di persone che vivono in Svizzera con un peso corporeo «sano» e creare le condizioni strutturali adatte per aiutare la popolazione a raggiungere e a mantenere questo peso.

> ***www.suissebalance.ch***

dal Libro della giungla

Per potenziare l'effetto della sua iniziativa, la FSG ha creato un vasto programma di formazione destinato alle monitrici interessate a questo ramo specifico. Il loro ruolo presenta un aspetto di «moltiplicatore». Di cosa si tratta? Grazie al corso centrale della federazione, a quelli delle sezioni cantonali e a quelli di perfezionamento, si calcola che entro la fine del 2005 le monitrici riusciranno a trasmettere il loro messaggio alla maggioranza dei 20 000 bambini e genitori coinvolti. Una volta sensibilizzati, i genitori trasferiranno automaticamente quanto appreso agli altri figli, anche se non sono in età di seguire il corso. Mamme e papà possono così diventare a loro volta dei «moltiplicatori», ciò che permetterebbe alla campagna di coinvolgere non solo 20 000 bambini ma addirittura 20 000 famiglie.

Un salto per zolletta di zucchero

Per insegnare ai bambini dai tre ai cinque anni che fra movimento e alimentazione esiste un legame, la FSG ricorre a dei giochi a cui partecipano anche i genitori. Un esempio: la monitrice consegna ai bambini 50 zollette di zucchero a testa che devono portare ad una ad una da una parte all'altra della palestra. Al centro della palestra, sono stati collocati sei contenitori, ognuno dei quali riempito con una bibita diversa: succo d'arancia, Rivella, latte, acqua, Coca cola e sciroppo. Giunti davanti alle bevande, i bambini accompagnati dai genitori devono calcolare la quantità di zucchero (in zollette) contenuta in ciascuna bevanda. Un compito assai complesso vista l'età dei piccoli ginnasti! Dopodiché, la monitrice discute dei risultati ottenuti con i partecipanti e chiede ai bambini di correggere,

«Schtifti» – mangiare sano a ritmo di rap

La fondazione «Schtifti», che sostiene diversi progetti destinati ai giovani, contribuisce alla lotta contro le cattive abitudini alimentari e la mancanza di attività fisica in questa fascia di età. In che modo? Grazie ad un «Freestyle Tour» che abbina gastronomia e consigli dietetici a lezioni di skateboard e breakdance.

Guidata da specialisti del monopattino e dal re dei fornelli convertito al rap, Ivo Adam, l'anno scorso la squadra del «Freestyle Tour» ha fatto visita a 24 classi svizzero tedesche e ha sedotto circa 3000 giovani con cui ha trascorso sei settimane. La visita di un giorno ad ogni classe prevede, invece del programma scolastico normale, un circuito all'insegna del gusto con diverse bevande, una preparazione di un Birchermuesli a ritmo di rap con Ivo Adam e delle lezioni di skateboard e di breakdance. La fondazione ha scelto un approccio simpatico per stimolare i giovani a muoversi maggiormente e a mangiare in modo più sano. Quest'anno, il progetto dovrebbe essere esteso anche alla Svizzera romanda.

> ***www.schtifti.ch (sito solo in tedesco)***

«Moving Lifestyle» – un approccio globale

Moving Lifestyle è un programma che incita gli allievi ad adottare un'alimentazione equilibrata e a muoversi maggiormente durante il loro tempo libero, offrendo dei premi attrattivi per ricompensare gli sforzi profusi dai bambini e i buoni risultati ottenuti nei test teorici organizzati regolarmente.

Il programma è seguito da 80 allievi di scuola elementare, il 33% dei quali soffre di problemi di sovrappeso, durante il normale ciclo scolastico. I risultati della prima fase sono incoraggianti: nonostante dopo 12 settimane l'Indice di massa corporea degli scolari non sia migliorato in modo significativo, il tempo dedicato all'attività fisica è aumentato di 45 minuti in media per settimana. Inoltre, il 60% dei ragazzi ammette di curare maggiormente la sua alimentazione e oltre l'80% dichiara di aver potenziato le sue conoscenze in ambito dietetico.

se necessario, le loro stime. Per consentire ai bimbi di assimilare e capire le differenze che esistono fra le varie bibite, viene chiesto loro di mettersi davanti ad ogni bottiglia e di fare un salto per ogni zolletta di zucchero contenuta nella bevanda: 15 davanti alla Coca cola, 13 davanti allo sciroppo, 12 davanti al succo d'arancia e la Rivella e due davanti al latte. E davanti all'acqua? Lì non c'è bisogno di saltare, il messaggio è chiaro: è bevendo acqua che si risparmiano più forze...

Una ricetta inedita

Questo ed altri esercizi analoghi si ripeteranno durante tutto l'anno. Le monitrici che aderiscono al progetto «Kidbalù» ricevono una documentazione in cui trovano, oltre al programma delle lezioni, delle indicazioni pratiche. Brigitte Schlauri, responsabile della sezione genitori e figli alla FSG, sostiene che questa campagna di formazione è la più corposa di tutta la storia della ginnastica G+F. «Procediamo sulla base di una ricetta inedita i cui gli ingredienti debbono dapprima essere digeriti dalle monitrici». Una rete di dietologhe diplomate e di consulenti in alimentazione è pure a disposizione delle famiglie. Fra le due parti è la monitrice a fare da intermediario. Il servizio è a pagamento, ma il santo vale davvero la candela. «Considerando il numero elevato di bambini che vanno a scuola a stomaco vuoto o che mangiano in modo scorretto durante la ricreazione, c'è di che preoccuparsi», spiega Denise Rudin di Promozione Salute Svizzera, associazione che sostiene «Kidbalù». All'inizio e alla fine del corso, i gruppi che partecipano al progetto determinano l'Indice di massa corporea di ogni bambino. Per valutare l'efficacia dell'iniziativa, i dati vengono poi trasmessi in forma anonima a Suisse Balance. «L'obiettivo non è di far perdere peso», sottolinea Marion Digel, responsabile della formazione e del progetto alla FSG, «bensì di sensibilizzare i bambini, i genitori e le monitrici sulla correlazione fra movimento e alimentazione.» **m**

DAI PIEDI ALLA TESTA

swiss olympic association

official supplier of the swiss olympic team

Il magnesio è un sale minerale indispensabile alla vita e svolge un ruolo importante per la funzione di tutti i processi dipendenti dall'energia nell'organismo umano.

Una compressa effervescente di Magnesium ACTIV con 250 mg di magnesio (10,3 mmol), ogni giorno come integratore alimentare, copre il fabbisogno giornaliero di magnesio. In vendita nelle farmacie e drogherie.

MAGNESIUM ACTIV 250mg

Benessere dalla testa ai piedi

DG DOETSCH GRETHER AG

Ordini subito
il suo catalogo
Wiba Sport.

WIBA SPORT
6014 LITTAU-LUZERN

WIBA Sport AG
Schachenhof 4 • 6014 Littau
Tel. 041 250 80 80 • Fax 041 250 80 10
www.wiba-sport.ch • e-mail:info@wiba-sport.ch

Francobollo speciale per l'anno internazionale dello sport 2005

Un'emissione congiunta dedicata allo sport

Quantità	N.	Pezzi a	Articolo	Prezzo in CHF
	985 100	CHF 28.80	1 foglio da 16 francobolli speciali «Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005», senza annullo.	
	1000 581	CHF 6.30	Busta speciale per l'anno dello sport. Annullata con i rispettivi annulli giorno d'emissione dell'ONU, del CIO e della Posta Svizzera.	

Consegna franco porto per ordinazioni a partire da CHF 15.–

Fattura ☐ Add. al conto postale

Nome 102

Cognome

Indirizzo

NPA/Luogo

Telefono

E-mail

Data

Firma

Un anno all'insegna del dinamismo: servitevi dei francobolli speciali emessi congiuntamente da ONU, CIO e Posta Svizzera per dare un tocco in più alla vostra corrispondenza.

Si prega d'inviare a: La Posta Svizzera, Francobolli e filatelia, Ostermundigenstr. 91, 3030 Berna, tel. 031 338 06 08, fax 031 338 73 08, stamps@post.ch

www.posta.ch/philashop

LA POSTA