



ASSE 4

Rete di Imprese

KALÈDO

Gioco interattivo Di Educazione Alimentare



CONTESTO E MOTIVAZIONE

Il Percorso Formativo di Educazione al Benessere Fisico ed Emotivo è un progetto rivolto ai giovani, con lo scopo di renderli consapevoli dell'importanza e dei benefici del benessere individuale, fisico ed emotivo. Quest'ultimo va coltivato quotidianamente, seguendo una corretta alimentazione e praticando abitualmente sport in maniera sana e nel rispetto degli altri.

La consapevolezza e conoscenza del proprio corpo e della propria mente, e le nozioni acquisite durante il percorso formativo favoriscono nei giovani lo sviluppo della competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare, ovvero la capacità di riflettere su se stessi, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva e di mantenersi resilienti, gestendo le emozioni, lo stress e l'incertezza nel proprio apprendimento e nella propria carriera.

“ [...] Tale competenza si basa su un atteggiamento positivo verso il proprio benessere personale, sociale e fisico e verso l'apprendimento per tutta la vita. Si basa su un atteggiamento improntato a collaborazione, assertività e integrità, che comprende il rispetto della diversità degli altri e delle loro esigenze, e la disponibilità sia a superare i pregiudizi, sia a raggiungere compromessi. [...] ”.

(Raccomandazione del Consiglio del 22 maggio 2018 relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente).



TARGET

- Alunni/alunne della Scuola Primaria
- Alunni/alunne degli Istituti Secondari di I grado

CONTENUTI

- Sana alimentazione;
- L'importanza della piramide alimentare;
- Gli effetti di un'alimentazione errata sul benessere fisico ed emotivo individuale;
- Sana competizione

DURATA E SVOLGIMENTO

L'attività è strutturata in 10 ore in cui gli studenti, guidati da un tutor Asse4 hanno l'opportunità di giocare con "Kaledo".

"Kaledo" è un tabellone sul quale poter giocare sorteggiando delle carte che rappresentano gli alimenti con i propri valori nutrizionali, dalle proteine ai carboidrati, dai grassi alle calorie. "Kaledo" è stato ideato e promosso dall'Associazione Kaledo che da anni è impegnata nel contrasto dell'obesità infantile e nel promuovere corretti stili di vita, soprattutto nelle nuove generazioni. Il gioco "Kaledo" è stato presentato per la prima volta nel 2006 e promosso come mezzo per far capire alle famiglie e ai propri figli l'importanza del mangiare sano in maniera semplice.

ATTESTATO E PREMIALITA'

I discenti che completeranno il percorso nella sua interezza riceveranno un attestato di partecipazione.

Gli studenti meritevoli che si saranno distinti in occasione delle esercitazioni con gli esperti aziendali riceveranno un vero e proprio contratto di lavoro e svolgeranno 40 ore di attività remunerate da svolgere in modalità residenziale.



SOFT SKILLS

- ✓ Acquisire un atteggiamento positivo verso il proprio benessere psico-fisico e la capacità di imparare a gestire momenti di stress e le difficoltà della vita
- ✓ Lavorare con gli altri in maniera costruttiva e sana
- ✓ Accrescere il proprio senso di responsabilità e resilienza

HARD SKILLS

- ✓ Accrescere le proprie conoscenze relative al benessere fisico ed emotivo;
- ✓ Analizzare l'importanza di una corretta alimentazione e dello sport nella vita quotidiana;
- ✓ Acquisire nozioni sulle proprietà degli alimenti attraverso l'analisi della piramide alimentare;
- ✓ Dare risalto alle proprie esperienze personali tramite workshop ed esercitazioni



CREDITS

Secondo i dati Istat, il 40% della popolazione italiana è in sovrappeso e più del 10% è obesa. E se è vero che l'uomo è ciò che mangia, l'alimentazione è fondamentale per la propria salute e il proprio benessere fisico.

Le statistiche risultate dall'indagine "Aspetti della vita quotidiana", avviata nel 1993 da un gruppo di ricercatori scientifici con lo scopo di informare le famiglie italiane attraverso strategie campionarie, evidenziano un'influenza delle caratteristiche socioculturali dell'ambiente familiare sulle abitudini alimentari

"Kaledo" si è dimostrato uno strumento terapeutico molto valido e un perfetto veicolo di insegnamento e comunicazione tra le famiglie e i bambini.

La ricerca scientifica campionaria ha evidenziato che l'utilizzo periodico del gioco Kaledo, nei bambini:

- **facilita l'apprendimento**
- **migliora le conoscenze nutrizionali**
- **elimina le barriere socio-culturali**
- **ha un effetto positivo sulla salute**
- **riduce i costi diretti della spesa sanitaria per l'obesità infantile**

PARTNER

- ✓ Seconda Università di Napoli: Dipartimento di Medicina Sperimentale – Sezione di Fisiologia.
- ✓ Associazione Italiana Amici di Raoul Follereau (AIFO)
- ✓ Università di Salerno - Dipartimento di Medicina e Chirurgia –Prof. Dott. Salvatore Amaro
- ✓ Università della Basilicata - Dipartimento di Scienze Umane - Prof. Raffaele Sperandeo
- ✓ - University of Marmara – Istanbul Turkey - Faculty of Medicine - Prof. Arzu Uzuner
- ✓ Reparto di assistenza medica e scientifica di AIFO (Amici di Raoul Follereau) - Bologna - Dott. Sunil Deepak
- ✓ Università degli Studi di Padova - Dipartimento di Medicina Biologia e Genetica - Prof.ssa Emanuela Viggiano
- ✓ Università di Foggia - Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale - Dott. Prof. Giovanni Messina
- ✓ University of Marmara – Istanbul, Turkey -Department of Child and Adolescent Psychiatry - Prof. Nazire Oncul Borekci - Prof. A. Tugba Bahadir
- ✓ Istanbul Bahcelievler Public Health Center Başkent University - Ankara, Turkey - Prof. Dr. Merve Sen





ASSE 4

Rete di Imprese

KALEDO

Per info e dettagli

kaledo@asse4.ti