



COLAZIONE DA CRI

Attraverso questo campo estivo vorremmo avere l'occasione di poter far vivere ai bambini dagli 8 ai 13 anni un'esperienza all'insegna del puro divertimento e del benessere psicofisico ed emotivo: queste tre componenti sono secondo noi imprescindibili se vogliamo e dobbiamo considerare la salute in una visione olistica. Il Comitato Val d'Agri, intende abbracciare la campagna di sensibilizzazione ad una corretta alimentazione e ad uno stile di vita sano che la Croce Rossa Italiana sta promuovendo su tutto il territorio nazionale. Vorremmo concentrarci e sensibilizzare i bambini che non bisogna solo alimentarsi, ma "nutrirsi". È una tematica che sentiamo molto vicina, in quanto viviamo in una zona che

è tra i primi posti per i bambini più obesi in Italia e a tal proposito vorremmo dare il nostro contributo per agire in termine di prevenzione. Vorremmo, inoltre, far apprezzare ai bambini la bellezza del giocare a contatto con la natura e di socializzare, distogliendoli da quella che oramai è diventata un'abitudine comune, ossia l'alienazione, che attuano ogni qualvolta si isolano con i dispositivi tecnologici. L'obiettivo del campo estivo è quindi quello di promuovere e sostenere il benessere dei bambini, attraverso l'adozione di uno stile di vita sano. Per questo il filo conduttore del nostro campo sarà l'educazione alimentare, l'importanza dell'attività fisica svolta con regolarità, il bisogno relazionale e la gestione delle emozioni. Per avvicinarci a questo progetto, ci siamo documentati su quelle che sono le indicazioni della Società Italiana Pediatrica e del Ministero della Salute. Abbiamo pensato di svolgerlo all'Acquapark di Tramutola, un parco acquatico immerso nel verde che consente di mescolare natura, divertimento e relax. Come riferimento guida abbiamo preso la nuova piramide alimentare che non solo da indicazioni sull'alimentazione in termini qualitativi e quantitativi, ma attenziona anche il bisogno di movimento, di autostima e di socializzazione. Il progetto si incentra sulla conoscenza dell'importanza del mangiare e bere bene per vivere bene, vorremmo far capire ai bambini che noi siamo quello che mangiamo e le emozioni che viviamo. Per abbracciare appieno il nostro progetto, abbiamo intenzione di accompagnare i bambini dal risveglio, educandoli ad una corretta igiene e cura di sé, ad una sana alimentazione e soprattutto vorremmo far loro apprezzare, attraverso attività ludico-ricreative, il contatto con la natura e le relazioni sociali lontani dai mezzi tecnologici. Ogni giorno, oltre all'ora di movimento, ci sono in programma escursioni, visite guidate, contatto con gli animali e ogni sera ci sarà il ritrovo per far esprimere quelle che sono state le loro emozioni e gli eventuali problemi attenzionando, qualora ci fossero, la risoluzione dei conflitti. Saranno previsti percorsi educativi volti a favorire una maggiore sensibilizzazione della conservazione della natura andando a modificare comportamenti irrispettosi dell'ambiente, e della gestione sostenibile della risorsa idrica del territorio. I pasti seguiranno lo stile della dieta mediterranea e i prodotti saranno acquistati esclusivamente a km 0, presso agricoltori del posto abilitati alla vendita. Elemento aggiuntivo è il pernottamento in tenda per favorire il contatto diretto con la natura. Inoltre, tutte le attività saranno organizzate in linea con i principi della politica ambientale.

Giorno 1 Conoscenza del gruppo attraverso giochi rompighiaccio e scoperta del territorio ospitante, in collaborazione con la Proloco e Protezione Civile. Nel pomeriggio, sempre sottoforma di gioco, verranno indagate le abitudini alimentari e di vita dei bambini e introdotta la piramide alimentare. Si proporrà ai



bambini di fare, da questo momento in poi, merende a base di frutta e spremute e di seguire le indicazioni che dà la piramide.

Giorno 2 Dopo il risveglio muscolare, giornata dedicata all'educazione alimentare. Verrà loro presentata in maniera più dettagliata la nuova piramide alimentare che non solo attenziona i bisogni nutritivi, ma anche il bisogno di movimento, di autostima e di relazione. I bambini avranno modo di dilettersi a preparare biscotti, macedonie etc. con i prodotti che la nostra terra offre.

Giorno 3 In mattinata visita guidata all'azienda agricola locale con caseificio annesso. Un'opportunità far conoscere l'ambiente agricolo, la trasformazione del prodotto e la vita dei bovini. Seguirà, nel pomeriggio, un laboratorio didattico gestito dai volontari sulla trasformazione e conservazione dei prodotti alimentari.

Giorno 4 Escursione al lago del Pertusillo. Un percorso di educazione ambientale, che trattando il tema acqua nei suoi diversi aspetti, intende stimolare i bambini ad adottare comportamenti volti alla sua tutela, la cui finalità è quella di favorire un comportamento orientato ad una gestione sostenibile della risorsa idrica. La sera seguirà la proiezione di un film sotto le stelle.

Giorno 5 Escursione montagna Volturino. Si porrà l'accento sul comportamento responsabile dell'essere umano nei confronti della natura, del suo valore intrinseco e della conservazione della stessa, attraverso l'analisi e riconoscimento delle specie arboree presenti con considerazioni sui criteri di determinazione dell'età di un albero e attività ludico-didattiche.

Giorno 6 Valutazione dei cambiamenti alimentari dei bambini attraverso interviste dirette e compilazione di un questionario anonimo. Giornata dedicata a laboratori a scelta dei bambini. Il pranzo, sotto la supervisione dei volontari, sarà preparato dai bambini.

Giorno 7 Giornata di divertimento all'interno del parco acquatico. Chiusura dei lavori con raccolta feedback dei bambini