



Breakfast Summer Camp “NutriCamp” del Comitato di Bagnara Calabria	
Target destinatari	<i>8 – 13 anni</i>
Modalità	<i>Non residenziale di 7 giorni (dalle 7:30 alle 17:30)</i>
Periodo	<i>24/07/2023 – 30/07/2023</i>
Struttura	<i>Croce Rossa Italiana – Comitato di Bagnara Calabria OdV via Filippo Ruggero, snc Bagnara Calabria (RC)</i>

Lo scopo del campo è quello di permettere ai partecipanti l’acquisizione di una *routine* fatta di sane abitudini che vanno dal cibo, al rispetto dell’ambiente, al riuso e riciclo, alle buone azioni quotidiane attraverso delle attività ludico-formative innovative e trasformare i bambini in “moltiplicatori di buone azioni”, diffondendo ciò che hanno appreso all’interno della loro famiglia e cerchia di amici. Nello specifico, il percorso della durata di 7 giorni non residenziali, si pone i seguenti obiettivi:

- Promuovere tra i giovani uno stile di vita sano, una corretta alimentazione, un’idonea igiene personale e la lotta allo spreco
- Creare un ambiente sano e sereno dove socializzare, promuovere l’inclusione sociale e l’integrazione di giovani vulnerabili per apportare un cambiamento nella società
- Favorire l’avvio della pratica sportiva.

Gli obiettivi indicati saranno raggiunti attraverso le seguenti azioni progettuali:

- creazione di innovativi ed inclusivi percorsi esperienziali multidisciplinari a carattere ludico-didattico ideati su misura da un team di professionisti e che prevedono l’alternarsi di escursioni in mezzo alla natura, attività sportive e giochi di squadra all’aperto, tour didattici in presenza presso fattorie, filiere alimentari, aziende e cooperative, giro in barca e tour virtuali.

Si prevede il raggiungimento del seguente impatto:

- Creazione di nuove e sane abitudini e diffusione delle stesse nelle famiglie dei partecipanti;
- Riduzione dei fattori di rischio attraverso scelte consapevoli;
- Creazione di una comunità più inclusiva, integrata e resiliente.



Le metodologie impiegate sono:

- Role playing;
- Cooperative learning;
- Peer education;
- Learning by doing.

Attività comuni

La settimana prevede alcuni momenti comuni e altri che si differenziano sulla base degli obiettivi giornalieri. La routine quotidiana sarà rappresentata da alcuni momenti fondamentali che scandiranno la tempistica delle giornate dei partecipanti: la colazione, lo spuntino/merenda e l'attività fisica. Durante ogni attività, i bambini saranno accompagnati dai volontari e, di volta in volta, ci saranno anche dei professionisti che li guideranno in specifiche attività su differenti tematiche (educazione alimentare e sportiva, riciclo/riuso, spreco, sostenibilità ambientale, impronta ecologica e raccolta differenziata, biologia, igiene e salute psico-fisica, ...). Inoltre, per tutta la durata del campo vi sarà un'ambulanza con personale qualificato e un medico (in caso di necessità) per garantire la sicurezza sanitaria. Le colazioni, gli spuntini e le merende saranno preparati su indicazioni di un nutrizionista, utilizzando principalmente prodotti a km zero acquistati da produttori locali. L'educazione motoria sarà gestita da una docente di scienze motorie e un'istruttrice di fitness, le buone prassi per una corretta igiene dentale saranno trattate da un dentista, una psicologa parlerà delle emozioni legate al cibo mentre una biologa terrà un laboratorio per la creazione di un piccolo orto. Tutti i partecipanti porteranno posate e tazze al fine di ridurre l'impatto ambientale e il Comitato distribuirà delle borracce termiche personalizzate. Le attività laboratoriali saranno svolte a gruppi. A fine campo ogni bambino riceverà il proprio diario alimentare e per i genitori saranno distribuiti degli opuscoli sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani. Ogni giorno i bambini scopriranno un Principio Fondamentale e saranno incentivati dai volontari a mettere in atto delle "buone azioni" inclusive quotidiane.

Giorno 1

- h 7.30 Attività di benvenuto e risveglio muscolare
- h. 8:00 colazione
- h. 8.50 Educazione alimentare: gruppi di nutrienti, i corretti comportamenti alimentari, stagionalità degli alimenti, il modello nutrizionale, attività di laboratorio costruzione della piramide alimentare e dell'acqua, creazione del piatto sano
- h. 10.30 laboratorio sul cibo e le emozioni, i 5 sensi del gusto
- h. 11.30 spuntino
- h. 11.45 laboratorio sulla conservazione dei cibi in frigorifero
- h. 12.30 l'importanza dell'acqua
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 15:00 il fabbisogno di attività fisica quotidiana, esercizi e didattica dei fondamentali di base del mini-basket, stretching



- h. 16:45 merenda
- h. 17.00 laboratorio sul diario alimentare.

Giorno 2

- h. 7:30 risveglio muscolare
- h. 8.00 colazione
- h. 8.45 partenza per la Fattoria Didattica Caratozzolo
- h. 9.15 Tour alla fattoria didattica con laboratorio sulla produzione del pane, i prodotti a km 0, la filiera alimentare
- h. 11.30 spuntino
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 15.00 lo zuccherometro e le app per la salute
- h. 15.30 Esercizi e didattica di base per corsa - staffetta - salto in lungo - lancio del peso, stretching
- h. 16:45 merenda
- h. 17:00 laboratorio sul riciclo e riuso;

Giorno 3

- h. 7.30 risveglio muscolare
- h. 8.00 colazione
- h. 8.20 partenza per Vibo Valentia
- h. 9.15 Visita guidata alla filiera alimentare tonno Callipo
- h. 11.30 spuntino
- h. 11.45 attività sull'impronta ecologica e l'impatto ambientale
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 14:30 la piramide dell'attività motoria, esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale (giochi popolari: palla prigioniera e palla avvelenata)
- h. 16.45 merenda
- h. 17.00 laboratorio sulla raccolta differenziata

Giorno 4

- h. 7:30 risveglio muscolare
- h. 8.00 colazione
- h. 8.30 partenza per il maneggio Starace
- h. 9.00 Visita agli animali (laboratorio didattico sulla cura degli animali)
- h. 11.30 spuntino
- h. 11.45 passeggiata a cavallo
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 14.30 laboratorio sulla creazione di un orto verticale
- h. 15.30 esercizi e didattica dei fondamentali di base del mini-volley, stretching
- h. 16:45 merenda

- h. 17.00 Laboratorio virtuale sul riciclo creativo delle confezioni Granarolo

Giorno 5

- h. 7.30 risveglio muscolare
- h. 8:00 colazione
- h. 8.30 spostamento verso la Cooperativa Agricola
- h. 8.45 tour guidato sull'uva, la produzione del vino e del miele
- h. 11.30 spuntino
- h. 12.00 laboratorio sullo spreco alimentare
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 14.00 laboratorio sul processo di digestione del cibo e l'igiene dentale
- h. 15.00 Tour virtuale allo stabilimento produttivo del confezionamento del latte Granarolo
- h. 16.00 Esercizi e didattica dei fondamentali di base per il calcetto, stretching
- h. 17.00 merenda, h. 17.15 laboratorio sulla provenienza geografica dei cibi

Giorno 6

- h. 7.30 risveglio muscolare
- h. 8:00 colazione
- h. 8.30 giornata al mare con attività motoria in acqua
- h. 11.30 spuntino
- h. 11:45 giro in barca
- h. 13.00 pausa pranzo
- h. 15.00 laboratorio sulle etichette e su come fare una spesa sostenibile al supermercato
- h. 16.45 merenda
- h. 17.00 laboratorio il semaforo alimentare

Giorno 7

- h. 7.30 risveglio muscolare
- h. 8:00 colazione
- h. 8.30 trekking lungo i sentieri locali
- h. 10.00 attività di stretching
- h. 11:00 spuntino e attività di debriefing con i bambini ed i genitori
- h. 13.00 pranzo
- h. 14.30 escape room a tema per "uscire" dal campo
- h. 17.00 consegna attestati, gadget e chiusura campo