



**Breakfast Summer Camp "GOOD FOR CRI"
del Comitato di OSTUNI**

Target destinatari	<i>8 – 13 anni</i>
Modalità	<i>Non residenziale di 7 giorni (dalle 8:00 alle 13:30; la domenica fino alle 17,30)</i>
Periodo	<i>Dal 03 luglio al 09 Luglio 2023</i>
Struttura	<i>Casa Scout, CONTRADA CANTRAPA - VIA PER FRANCAVILLA KM 3 - OSTUNI</i>

Descrivere qui lo scopo del campo e la metodologia applicata.

La platea di destinatari è composta da bambini compresi tra gli 8 e i 13 anni di età, dando proprietà a bambini che versano in difficoltà economiche individuati in collaborazione con gli assistenti sociali locali. Gli obiettivi prefissati variano dalla sensibilizzazione alimentare e sportiva, all'importanza dei sintomi indicativi di disturbi alimentari, alla peculiarità della pulizia degli alimenti, allo sfruttamento delle materie prime, fino alla valorizzazione dell'eco-sostenibilità, attraverso interventi di professionisti del settore (olivicoltori, psicologi, educatori alle attività dilettantistiche, biologi, nutrizionisti), alternati a laboratori creativi tematici anche quotidiani (preparazione di ricotta, mozzarella, orecchiette, sapone, pratica di nuovi sport emergenti, sensibilizzazione sullo spreco di plastica e acqua, da evitare con l'uso di borracce personali da riempire con acqua attinta dalle fontanelle della struttura e con l'uso di imballaggi di carta biodegradabili e visione giornaliera del cartone animato "Food Wizards", prodotto da Rai Play) con l'attesa di correggere gli stili di vita alimentari dei bambini, partendo dalla colazione come pasto principale della giornata, renderli partecipi nell'apporto del corretto quantitativo di principi nutrizionali nei singoli pasti quotidiani, renderli consapevoli degli effetti positivi dell'esercizio di attività fisica giornaliera sulla salute fisica e mentale, e stimolarli al rispetto dell'eco-sostenibilità.

Giorno 1

La giornata di lunedì 3 luglio inizierà con vari giochi rompighiaccio e attività di team building per conoscere i partecipanti e dare loro la possibilità di socializzare. Terminata la colazione, verrà fatta una breve descrizione delle attività che verranno svolte durante la settimana e verranno create le regole da seguire. La Dott.ssa Rosanna Marzio, biologa nutrizionista, fornirà ai partecipanti i primi accenni sull'educazione alimentare, partendo dalla spiegazione dei nutrienti e le loro giuste proporzioni, concentrandosi poi sulla percezione dei

Associazione della Croce Rossa Italiana – Organizzazione di Volontariato
Iscrizione Registro Unico Nazionale del Terzo Settore rep. n. 64351 Sede
legale: Via Bernardino Ramazzini 31 - 00151 Roma
C.F. e P.IVA 13669721006
Mail: salute@cri.it

www.cri.it

**Un'Italia
che aiuta**



gusti fondamentali e sull'importanza delle regole da seguire per una corretta alimentazione. Successivamente verrà svolta un gioco sensoriale di assaggio bendati, per affinare le capacità percettive dei bambini e dare loro gli strumenti necessari per esprimere sensazioni, emozioni riguardanti il cibo. Per i bambini più grandi verrà svolto un gioco per mettere a confronto il gusto di un stesso alimento o uno stesso ingrediente con aromi diversi. Dopo aver fatto assaggiare i cibi, bambini annoteranno quali sono state le loro reazioni, descrivendo il sapore e le differenze tra i vari sapori. Al termine della giornata verranno svolti vari giochi di quadra per sensibilizzare i bambini sull'attività motoria quotidiana. Risorse umane coinvolte : Rosanna Marzio, biologa nutrizionista.

Giorno 2

La giornata di martedì 4 luglio sarà dedicata alla sensibilizzazione su vari sport mediante il gioco a squadre "conosciamo gli sport", gestito dagli istruttori della palestra Aretè Wellness Club di Ostuni. In seguito i bambini avranno la possibilità di svolgere varie prove pratiche di diverse attività quali Taekwondo, pallamano, jiu jitsu brasiliano. Risorse umane coinvolte: istruttore laureato in scienze motorie, maestro cintura nera di jiu jitsu brasiliano; istruttore tecnico federale cintura nera di taekwondo.

Giorno 3

La giornata di mercoledì 5 luglio sarà incentrata interamente sulla piramide alimentare, attraverso lo svolgimento di una breve lezione esplicativa e di laboratori creativi tematici. Dopo la colazione, la Dott.ssa Rosalia Ciraci, biologa nutrizionista, spiegherà ai bambini di cosa si compone la dieta mediterranea, servendosi della piramide alimentare. La piramide alimentare è formata dal basso verso l'alto da tutti gli alimenti che devono essere mangiati in maniera graduata durante la giornata, partendo dai cibi da consumare con meno frequenza fino a quelli più salutari. Grazie alla piramide alimentare, i bambini possono apprendere il valore della dieta mediterranea, perché è composta dal corretto quantitativo dei valori nutrizionali di tutti gli alimenti che compongono un pasto e, soprattutto, incita al consumo di cibi di origine vegetale, freschi, stagionali e a km0, perseguendo l'obiettivo della sensibilizzazione all'eco-sostenibilità a cui il campo, tra gli altri, tende. Dopo una breve pausa ricreativa, nel corso della quale è previsto uno spuntino salutare, i bambini verranno coinvolti in attività ludiche interattive e motorie. I laboratori tematici previsti consistono nella riproduzione cartacea della piramide alimentare, sulla quale i bambini collocheranno i disegni degli alimenti di ciascuna sezione e nella creazione di un piatto formato dal corretto quantitativo di valori nutrizionali di un pasto quotidiano. Al termine delle attività, i bambini verranno coinvolti nella visione giornaliera degli episodi del cartone animato "Food Wizards" e in brevi attività motorie di natura ludica, per consentire loro di comprendere l'importanza dello svolgimento di attività motoria immersi nella natura, in un momento di gioia trascorso con i propri amici e, contemporaneamente, di valorizzare lo spirito del gruppo e della condivisione.

Giorno 4

Nella giornata di giovedì 6 luglio si svolgerà un'attività di educazione motoria, con alcuni esperti del settore. L'attività di gruppo pensata è l'orienteeing. L'orienteeing, sport impegnativo e stimolante, si svolge a stretto contatto con la natura e allena sia la mente che il corpo. Ogni partecipante riceverà una mappa, progettata per fornire importanti informazioni sul terreno e sulla zona in cui ci si muove e, a differenza della quotidianità, i bambini dovranno imparare ad orientarsi senza l'aiuto di strumenti tecnologici. L'orienteeing, inoltre, migliora e incentiva lo sviluppo della abilità individuali connesse alla sfera decisionale e alla risoluzione dei problemi; un'attività perfetta per migliorare l'autostima di ogni piccolo partecipante. Risorse umane coinvolte: Angelo Santoro (istruttore laureato in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate).

Giorno 5

Nella giornata di venerdì 7 luglio, dopo la colazione, la Dott.ssa Isabella D'attoma, psicologa, si occuperà di affrontare il delicato tema dei disturbi alimentari che travolgono i giovani sin dall'età infantile. La lezione sarà incentrata sul peso e sulla valorizzazione di ogni singolo corpo, volta a informare i bambini che non esiste un modello di forma fisica assoluto e perfetto da seguire e imitare basato sulla taglia dei vestiti, ma che è necessario lavorare su se stessi e sulle proprie vulnerabilità per intraprendere un percorso di non comparazione con il corpo altrui e di accettazione e valorizzazione della propria persona e del proprio aspetto fisico. Dopo una breve pausa ricreativa, nel corso



della quale fare merenda, i bambini verranno coinvolti in laboratori sul tema dell'igiene dentale. Le attività proposte consistono in due, di cui una rivolta alla fascia compresa tra gli 8-11 anni, nel corso della quale i bambini dovranno pulire una dentiera fatta con oggetti riciclati servendosi di un finto spazzolino biodegradabile, mentre l'altra è rivolta alla fascia 12-13 anni di età, nel corso della quale dovranno assistere ad un esperimento con le uova sode. I laboratori sono finalizzati a sensibilizzare i bambini sull'importanza dei cibi che mangiano e degli effetti negativi che lo junk food produce sui denti, elemento più visibile di una persona quando sorride. Al termine dei laboratori, si procederà con la visione di due episodi del cartone animato "Food Wizards" e allo svolgimento di attività motorie di natura ludica all'esterno della struttura, nel corso delle quali i bambini si divideranno in squadre per socializzare.

Giorno 6

Nella giornata di sabato 8 luglio, verrà trattato il tema dello sfruttamento delle materie prime. Infatti, dopo la colazione, i bambini verranno coinvolti nella produzione di saponette, di ricotta e di mozzarelle con l'aiuto di un casaro. Attraverso questo laboratorio, i bambini apprenderanno l'importanza dello sfruttamento delle materie prime e della produzione e consumazione a km0, al fine di valorizzare la peculiarità dei prodotti vegetali e il loro uso quotidiano. Nella seconda parte della mattina, dopo una breve pausa ricreativa, i bambini si occuperanno della preparazione del carrello della spesa, attraverso cui dovranno imparare a selezionare prodotti salutari, vegetali ed economici, attingendo da una serie di prodotti tra cui anche quelli dannosi. Nella fase conclusiva della giornata, i bambini si dedicheranno ad attività motorie di natura ludica e alla visione del cartone animato "Food Wizards".

Giorno 7

Nella giornata conclusiva di domenica 9 luglio, i bambini arriveranno al campo dopo aver svolto in autonomia la colazione. Arrivati in struttura, i bambini seguiranno il Dott. Fabio Ciola, olivicoltore presso l'azienda olearia "Cipa Agricola", il quale spiegherà il processo produttivo dell'olio e dei passaggi con i quali l'oliva si trasforma olio. Il Dott. Ciola approfondirà il tema dell'importanza dell'olio come fonte principale di grassi nella dieta mediterranea, volto a bilanciare i vari valori nutrizionali di un pasto, e che costituisce obiettivo che, insieme ad altri, il campo si prefigge. L'olio è un collante tra la terra e la cucina, perché consente al bambino di vivere un'esperienza sensoriale nella fase della raccolta e di esprimere la propria creatività nella preparazione anche di semplici pasti e impasti, insieme ai propri parenti. Al termine dell'incontro, i bambini svolgeranno una breve pausa ricreativa e si dedicheranno alla preparazione delle orecchiette, in un momento di condivisione con le nonne e le mamme dei volontari coinvolti. Questo laboratorio è uno strumento in grado di consentire ai bambini di apprendere nella pratica la peculiarità della lavorazione di materie prime, idonee a realizzare cibi salutari e a ridurre il consumo di prodotti non stagionali, importati e imballati in involucri di plastica e di conseguenza meno economici, in modo da poter ancora una volta sensibilizzare i bambini sull'impatto dei singoli comportamenti quotidiani sull'eco-sostenibilità e alla pulizia della nostra Terra. Dopo il pranzo, nella fase conclusiva del campo, i bambini si divertiranno a ballare, giocare, senza alcun limite!