Il progetto "Bimbo in forma" aiuta sia i genitori sia i figli

Per curare l'obesità ci vuole un cambiamento profondo del proprio stile di vita. Non esistono soluzioni immediate, ma solamente obiettivi a medio e lungo termine che devono essere perseguiti con costanza. Per questo da un paio di anni è attivo il progetto "Bimbo in forma", sostenuto dall'università di Udine, dal corso di laurea in Scienze motorie di Gemona, dalle divisioni di Pediatria degli ospedali di San Vito al Tagliamento e Santa Maria degli Angeli di Pordenone e dalla Polisportiva San Vito al Tagliamento. Quest'anno il progetto è stato coordinato dal dottor Stefano Lazzer in collaborazione con Marta Molin (dietista), Elda De Cecco (psicologa) e Riccardo Avon (educatore sportivo).

«Il progetto "Bimbo in forma" – spiegano gli organizzatori – ha lo scopo principale di aiutare i bambini e i genitori nell'affrontare il problema dell'obesità. In pratica, accanto all'attività fisica regolare e all'educazione alimentare, si supportano i bambini con counselling psicologico». Le attività fisica e aerobica si propongono di avvicinare i bambini alle varie discipline presenti nel centro sportivo, attraverso una forma ludica. Le lezioni di educazione alimentare hanno come obiettivo principale di avvicinare i bambini e i genitori a una sana ed equilibrata alimentazione, ritrovando il piacere di gustare cibi genuini e appetitosi anziché mangiare per falsi motivi. Infine il counselling psicologico permette ai bambini di manifestare emozioni e problemi, di esprimerli attraverso disegni e racconti, e ai genitori di esternare il proprio punto di vista sull'alimentazione della famiglia e dei figli e sul ruolo del cibo all'interno delle relazioni familiari. *(d.f.)*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.