



# Scuola dei Fiori

# News News

gennaio - febbraio - marzo 2012

## Buon 2012!



Auguri a tutti e ben ritrovati alla Scuola dei Fiori!

Le iniziative in corso e quelle in programma sono come sempre tante! Sabato 28 gennaio, aspettiamo i bimbi della scuola dell'infanzia per la V edizione del concorso **"COLORA UNA FIABA"** organizzato in collaborazione con il progetto nazionale

**NATI PER LEGGERE** e rivolto ai bambini dai 3 ai 6 anni di Bari e provincia. Il tema di quest'anno: "La mia famiglia ed io". Per tutte le informazioni, rivolgetevi alla nostra segreteria o consultate il sito [www.scuoladeifiori.it](http://www.scuoladeifiori.it)

dove troverete anche il planning, le date dei corsi di orientamento familiare e tutte le novità in programma. Fatevi avanti e ricordate che la scuola è anche vostra!

## LA SFIDA EDUCATIVA

Dopo l'inaugurazione dell'anno scolastico e gli approfondimenti sul documento della **CEI "LA SFIDA EDUCATIVA"**, i genitori si sono messi in gioco costituendo gruppi di lavoro sui temi di maggiore interesse, programmando incontri, dibattiti, cineforum. A loro il nostro "in bocca al lupo" e ai più timidi l'invito a farsi avanti dando il proprio contributo.

Ai papà atletici vanno i nostri complimenti per le performance calcistiche che continuano ad ottenere sui campi di calcio. **"In campo c'è papà"**



- ovvero il **I trofeo di calcetto** della Scuola dei Fiori - ha raggiunto un successo di tutto rispetto puntualmente documentato sulla nostra bacheca.



**Anche in questi mesi, alla Scuola dei Fiori, è arrivata la cicogna!!!**

Tanti auguri alla famiglia di Anna **De Palma** per l'arrivo del piccolo **Giovanni Paolo!**

Come in ogni numero dello "Scuola dei Fiori News", Vi dedichiamo l'articolo che troverete sul retro. In questo numero vi proponiamo: "Bambini, rischio obesità" di Alessandra Turchetti, tratto dal periodico "Famiglia Cristiana". Buona lettura!!!

## Bambini, rischio obesità



**Una ricerca americana dice che il rischio di ingrassare per i bambini è più forte fuori dalle mura domestiche. Ecco alcuni facili consigli pratici per prevenire questo problema.**

Un'interessante ricerca pubblicata sul Journal of the American Dietetic Association, frutto di un monitoraggio pluriennale condotto dall'Università del North Carolina, ha mostrato l'incidenza del consumo di cibo fuori casa sui livelli di obesità infantile. La quota di alimenti ingeriti secondo questa modalità è aumentata del 10% nei bambini americani negli ultimi trent'anni, con il risultato di un accrescimento delle calorie totali assunte durante la giornata (+ 255 nello specifico dovute al consumo extradomestico). Fast food e cibi pronti al supermercato sarebbero i colpevoli di questo dato negativo.

E in Italia come siamo messi? Agli inizi dell'anno è stata lanciato il progetto MiVoglioBene del Ministero della Salute in collaborazione con la Società italiana di pediatria (Sip), allo scopo di prevenire il sovrappeso, l'obesità e i comportamenti a rischio per la salute attraverso un approccio integrato che si rivolge sia alla famiglia che ai bambini e agli adolescenti. Secondo un'indagine ministeriale, all'età di 9 anni in città campione di Lombardia, Toscana, Emilia Romagna, Campania, Puglia e Calabria il 23,9% dei bambini è in sovrappeso ed il 13,6% è obeso, con una forte prevalenza nelle regioni del sud (16% a Napoli) rispetto al nord (6.9% a Lodi).

Fa parte del progetto la divulgazione di un decalogo, che i genitori dovrebbero attuare insieme al pediatra, sull'alimentazione sana e gli stili di vita corretti fin dalla prima infanzia. Questi i punti:

- 1) allattamento al seno (almeno fino a sei mesi)**
- 2) svezzamento (somministrazione graduale di cibi complementari) dopo i sei mesi**
- 3) apporto proteico controllato nei primi due anni**
- 4) stretto limite al consumo di bevande caloriche (succhi, tisane, soft drinks, tè)**
- 5) sospensione del biberon entro i due anni**
- 6) limite all'uso del passeggino dopo i tre anni**
- 7) controllo dell'Indice di Massa Corporea**
- 8) non lasciare il bambino davanti alla TV fino ai due anni, successivamente limitarla a un massimo di 8 ore settimanali**
- 9) incentivare i giochi di movimento**
- 10) per le quantità, fare riferimento all'Atlante fotografico delle porzioni alimentari (il piatto deve essere preparato con la "taglia" di alimento idonea all'età del bambino).**

La prima regola per evitare il possibile rischio di obesità è, senz'altro, prevenire ma, se il bambino diventa obeso, occorre intervenire entro i primi dieci anni di vita altrimenti, nel 75% dei casi, la situazione patologica si trascina fino all'età adulta. La figura del pediatra rimane centrale in questa azione di controllo. Tra le cause, oltre all'alimentazione superiore al fabbisogno, la sedentarietà e fattori familiari o genetici e purtroppo i bambini, proprio come gli adulti, rischiano ipertensione e diabete e altre conseguenze negative.

Oltre agli utili consigli sulla dieta e abitudini corrette di vita, tuttavia, rimane fondamentale l'azione di sensibilizzazione a livello sanitario e sociale sul rischio obesità che lo Stato deve continuare a promuovere, partendo da azioni concrete: perché, ad esempio, non mettere nei distributori automatici delle scuole cibi più sani e leggeri al posto dei soliti snack dolci e salati? Dal quotidiano e dalle abitudini sociali passa l'azione di prevenzione per evitare che la percentuale di bambini obesi nel nostro paese aumenti ancora di più.

**Alessandra Turchetti**  
Famiglia Cristiana