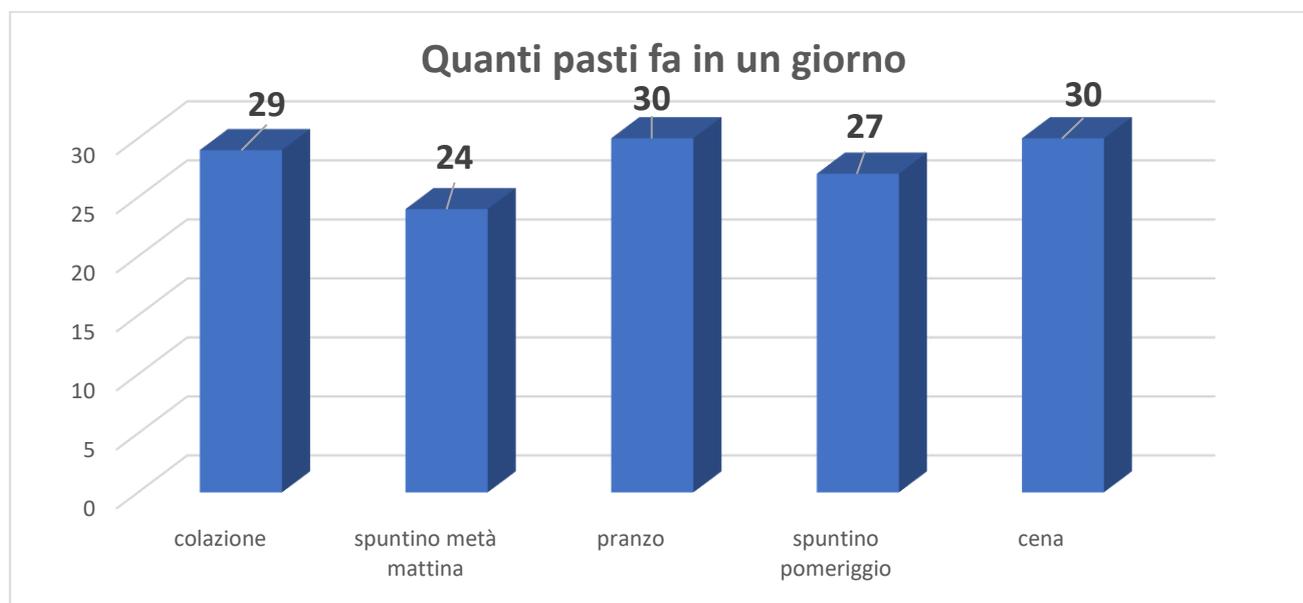


**RISULTATI PRIMO QUESTIONARIO REDATTO DAI GENITORI/FAMILIARI
DEI PARTECIPANTI AL PROGETTO “CAMMINANDO S’IMPARA”
FIN.TAV. VALDESE**

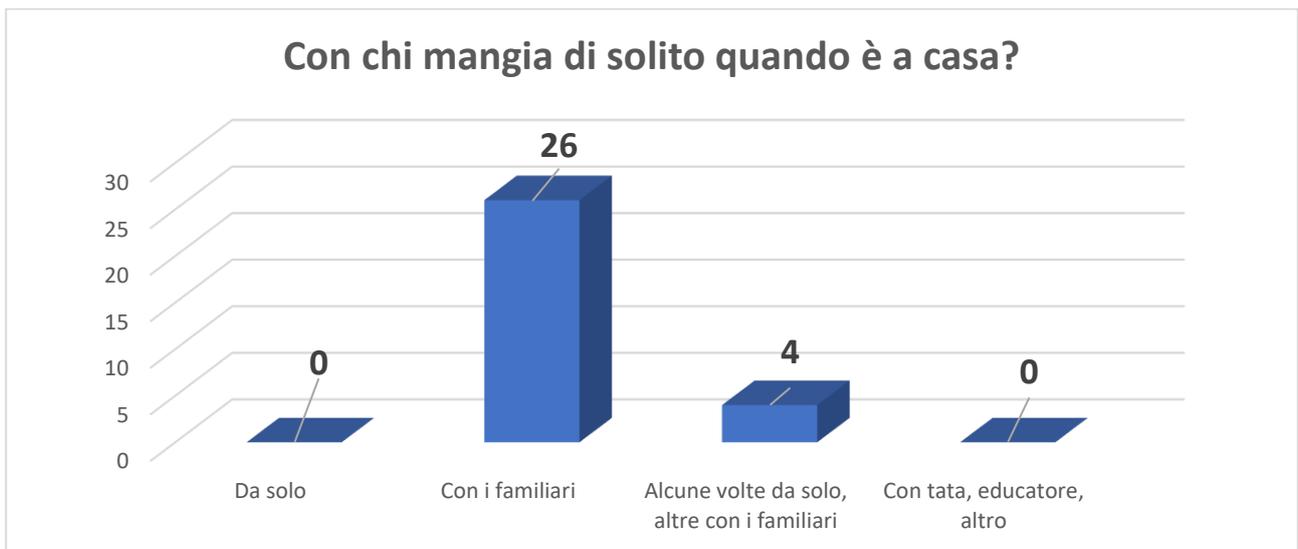
In avvio di progetto è stato chiesto ai genitori dei 30 bambini tra i 6 e i 10 anni partecipanti provenienti dalle sezioni AIPD di: Arezzo, Brindisi, Gallura, Reggio Calabria e Termini Imerese, di compilare un breve questionario sulle abitudini alimentari e alcuni semplici stili di vita. Il questionario sarà ripetuto altre due volte (a metà progetto e a fine progetto) per monitorare gli eventuali cambiamenti positivi che il progetto potrà portare grazie alle attività proposte dagli operatori e dall’accompagnamento alle famiglie.

TAB.1



La maggior parte dei partecipanti si attiene, in termini di numero di pasti, alle buone prassi (5 pasti al giorno): l’errore di saltare un pasto è rappresentativo solo di una piccola percentuale campione (solo un bambino salta la colazione); alte sono le percentuali di quelli che fanno spuntini tra i pasti principali (solo 6 bambini non fanno uno spuntino a metà mattina e 3 nel pomeriggio).

TAB.2



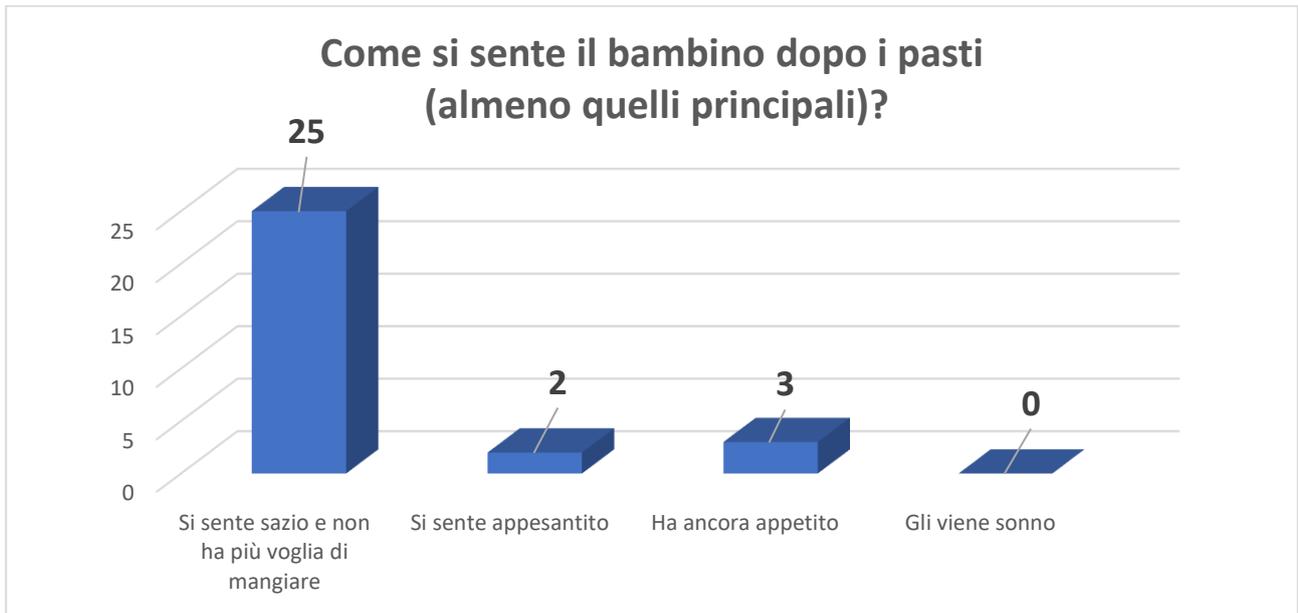
Mangiare con i familiari è sicuramente una abitudine migliore che mangiare da soli o con altre persone non comprese nel nucleo familiare. La maggioranza dei partecipanti, 26, conferma questa abitudine.

TAB.3



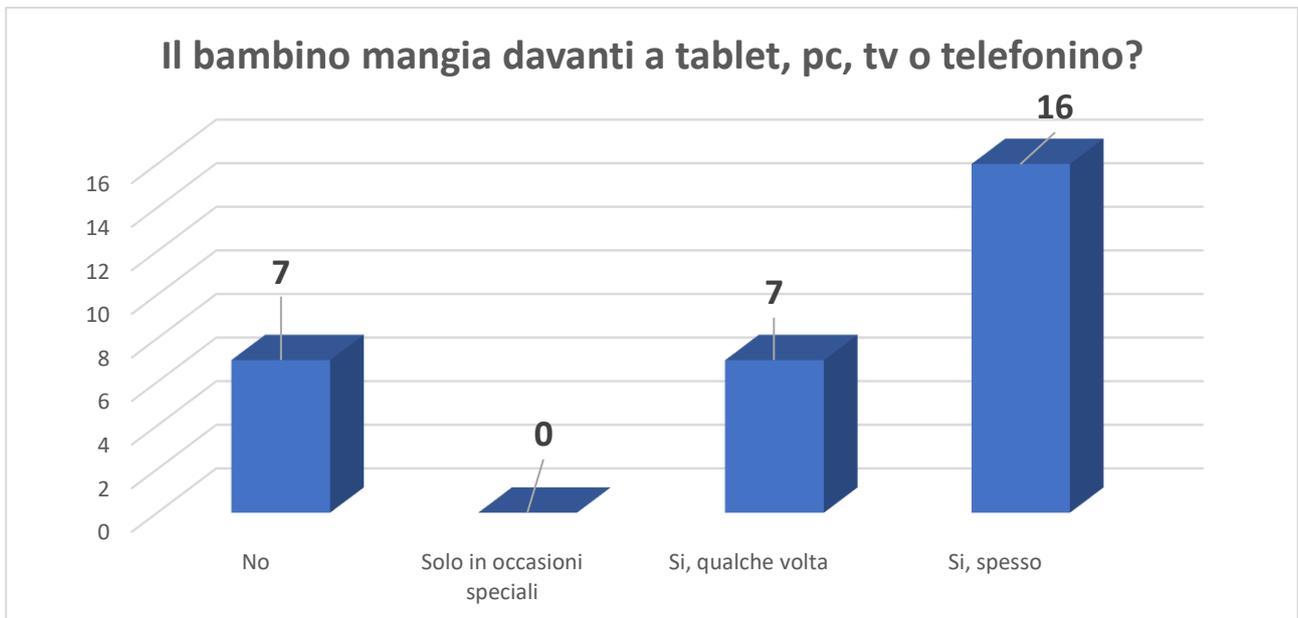
Possiamo notare come la maggior parte dei bambini partecipanti utilizzi la modalità migliore di assunzione dei cibi cioè in maniera lenta e con calma (migliore digestione e assorbimento). Un numero considerevole (10 partecipanti) mangia invece in maniera molto lenta. Tale modalità si associa spesso con il fatto che la maggior parte dei partecipanti mangia davanti a dispositivi elettronici (vedi TAB.5)

TAB.4



Buono è il numero di quelli che si sentono appagati e non hanno più desiderio di mangiare, sebbene sia difficile dare a questo dato una interpretazione univoca: potrebbe essere legato all'assunzione di grosse quantità di cibo, alla qualità del cibo o alla percezione individuale del senso di sazietà, a prescindere dal tipo di alimento ingerito.

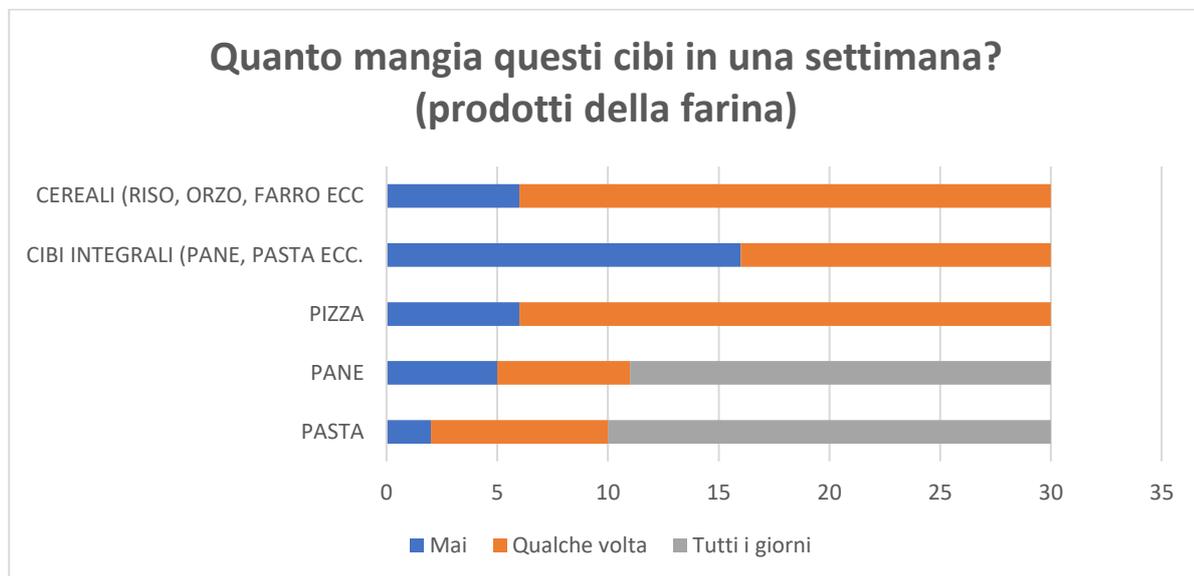
TAB.5



Emblematico questo dato. Tra le "cattive" abitudini alimentari si evidenzia una generale tendenza a consumare i pasti principali davanti a dispositivi elettronici (23 se si uniscono i dati "spesso" e "si qualche volta"), con conseguenze negative sia rispetto al tempo e all'attenzione dedicata al momento del pasto e al pasto stesso,

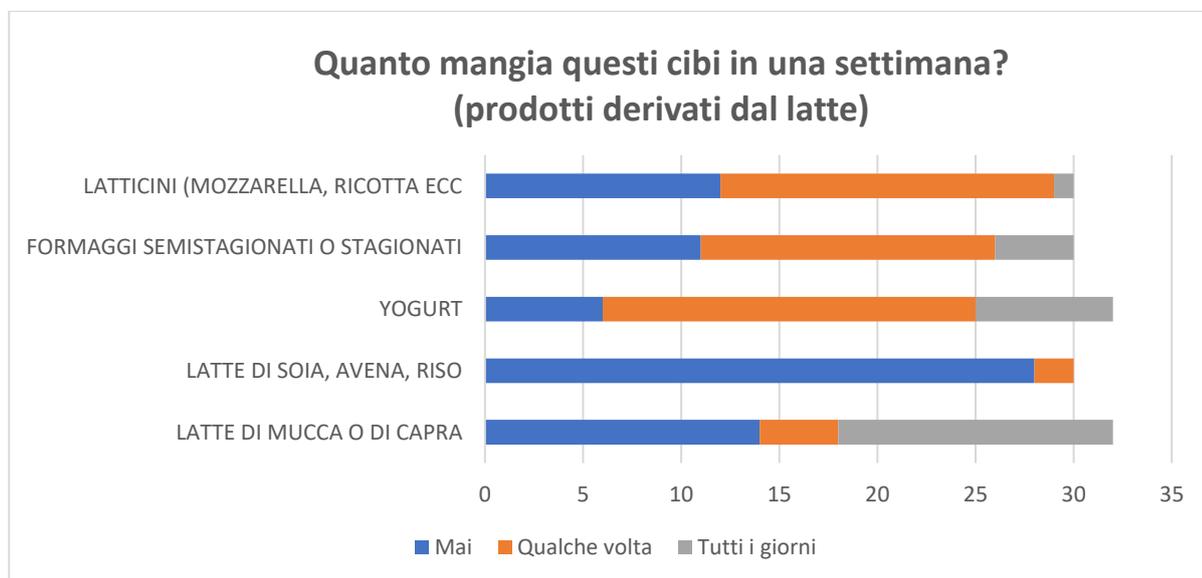
sia al fattore più prettamente sociale e conviviale. Secondo la maggior parte dei recenti studi scientifici, mangiare davanti a dispositivi elettronici aumenta il rischio di obesità del 63%, determinando una tendenza a mangiare “di più e peggio” .

TAB 6/1



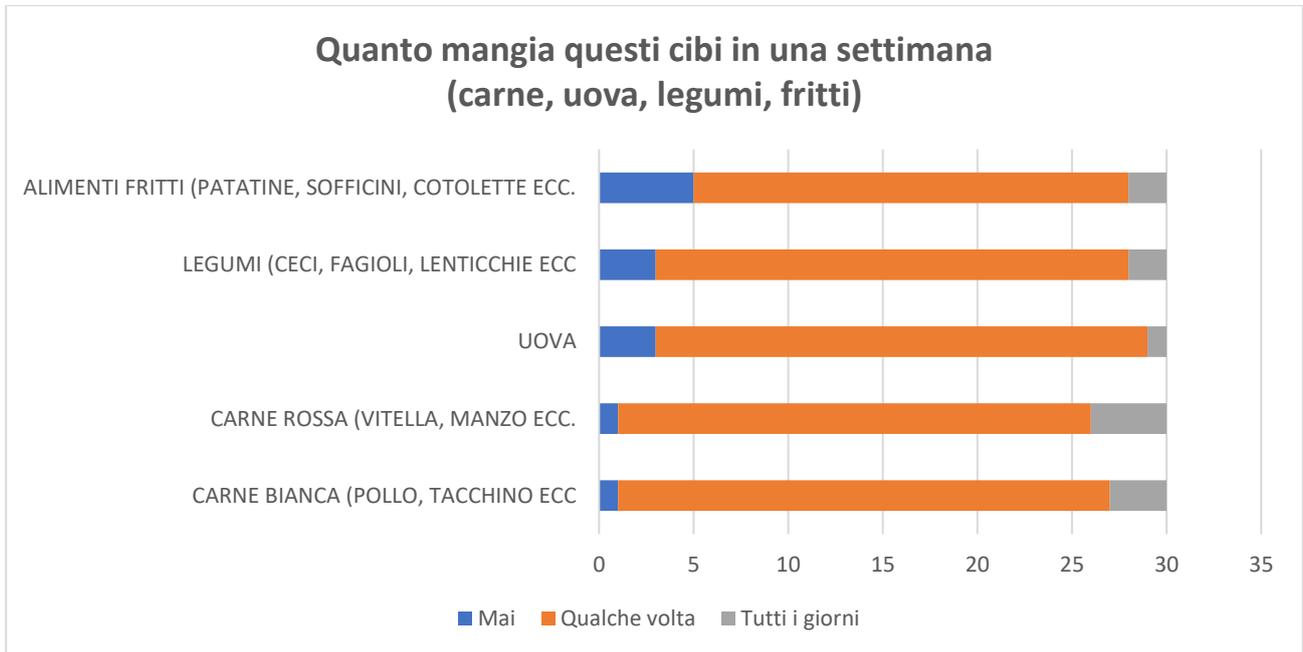
Come si nota vengono privilegiati pasta e pane (farine bianche, a basso contenuto di fibre ed alto indice glicemico) e vengono poco assunti cibi integrali e cereali.

TAB 6/2



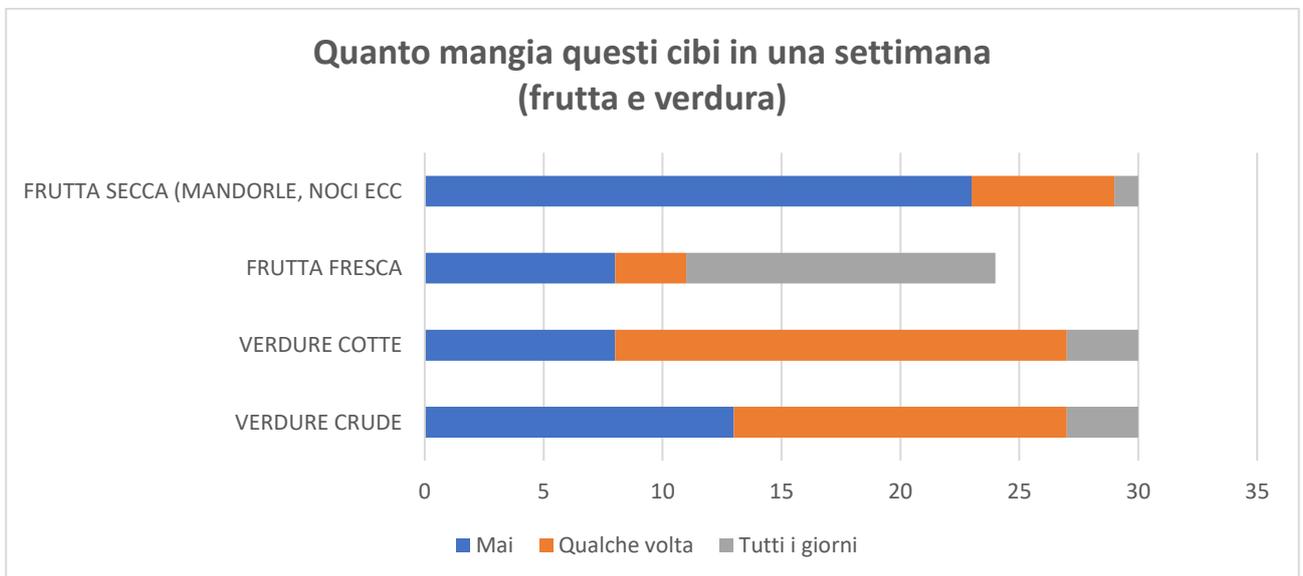
Come si evince vengono preferiti latte di mucca, yogurt e formaggi semi o stagionati. Pochissimi bevono latte di soia, avena o riso.

TAB 6/3



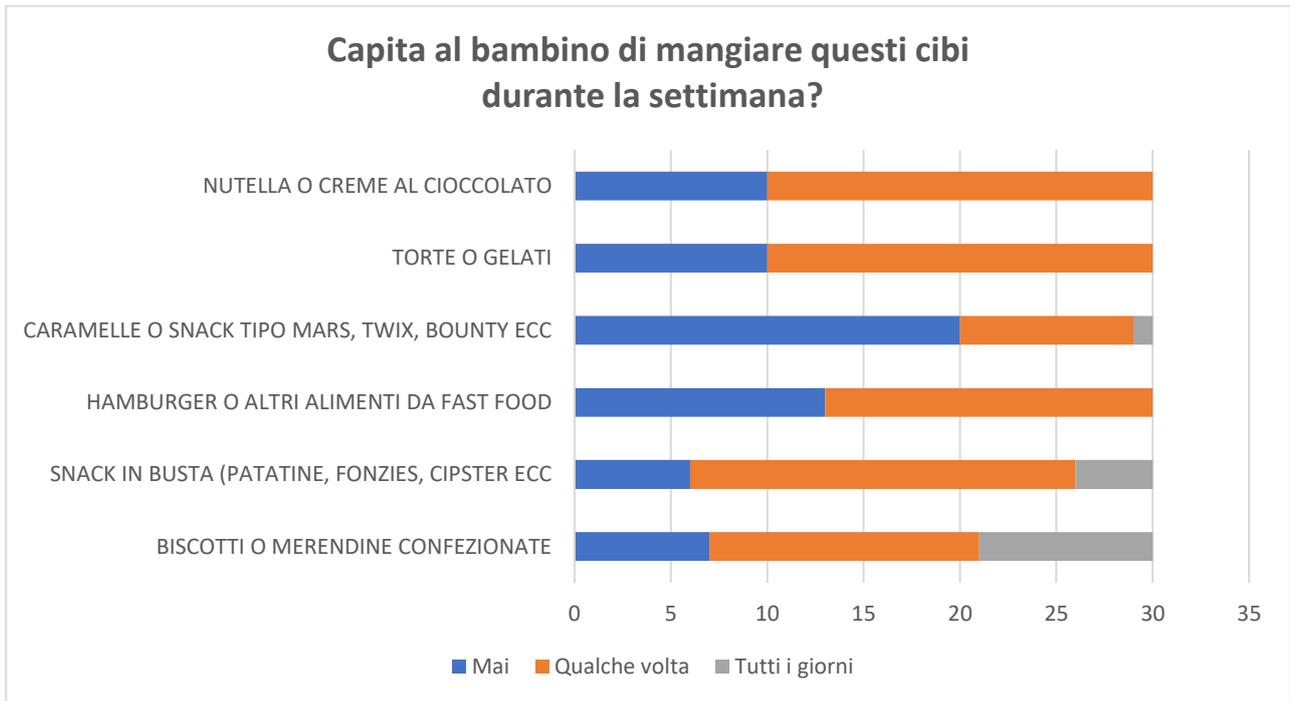
Per l'assunzione di questi cibi prevale la modalità "qualche volta". Alcuni alimenti, come i legumi, dovrebbero essere assunti più spesso.

TAB 6/4



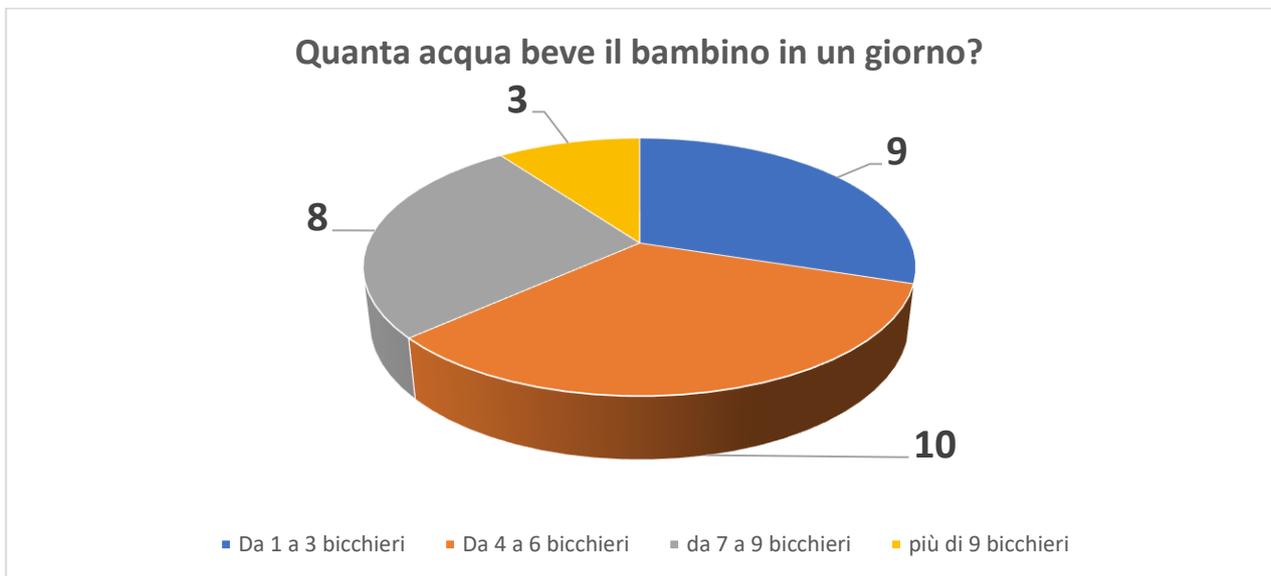
Frutta e verdura dovrebbero essere assunti tutti i giorni per una corretta alimentazione. Dal dato raccolto, questo raramente accade.

TAB 7



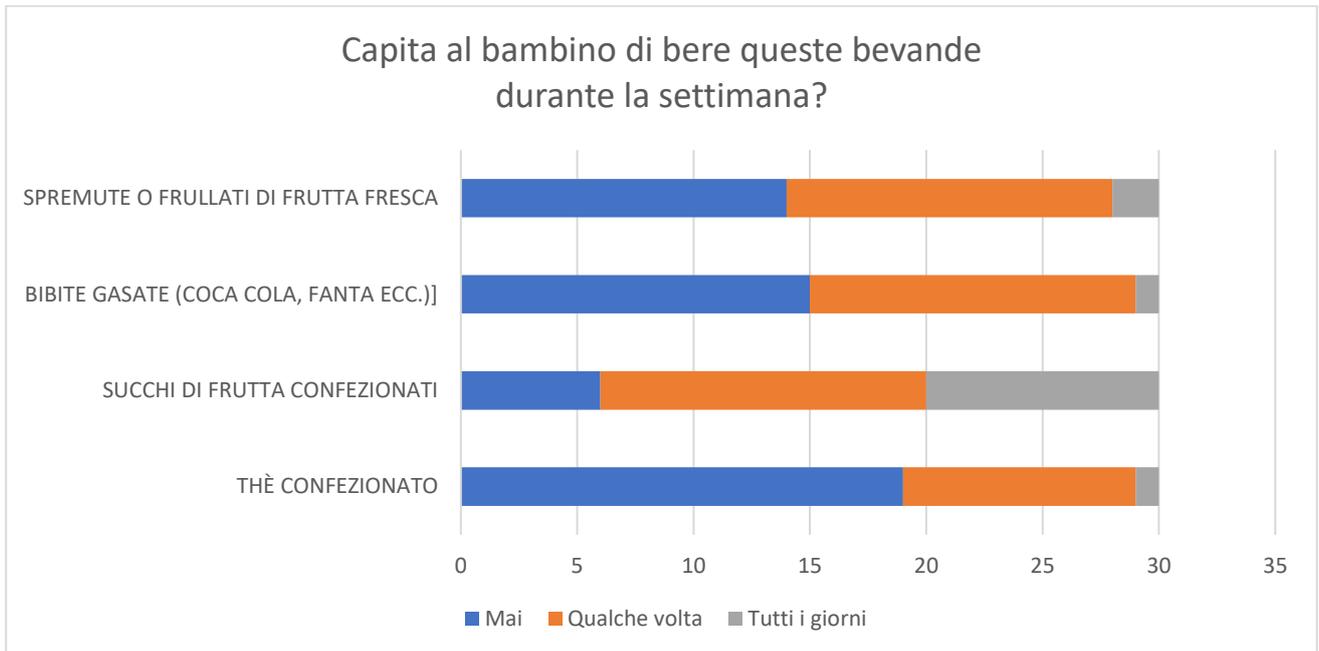
Per quanto riguarda questa tipologia di cibi (detti anche “spazzatura” o comunque ipercalorici) prevale la modalità qualche volta. 14 bambini comunque mangiano ogni giorno alcune di queste tipologie alimentari (caramelle ecc., snack ecc., biscotti ecc.)

TAB 8



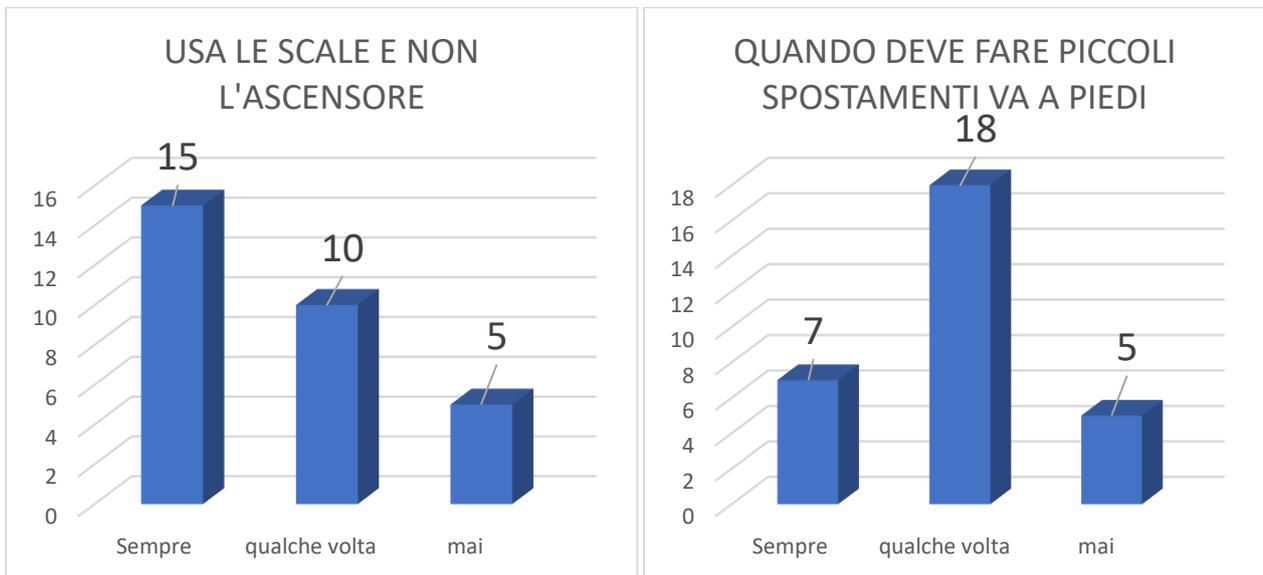
I pediatri consigliano, per i bambini tra i 5 e i 10 anni, di bere almeno 1500 ml (un litro e mezzo) di acqua al giorno. Un bicchiere normale da tavola contiene 200 ml di liquido. Quindi il numero di bicchieri consigliato è tra i 7 e 9 bicchieri al giorno. 19 bambini partecipanti (il 63%) è sotto questa media; 9 bambini (il 30%) in maniera importante (da 1 a 3 bicchieri).

TAB 9



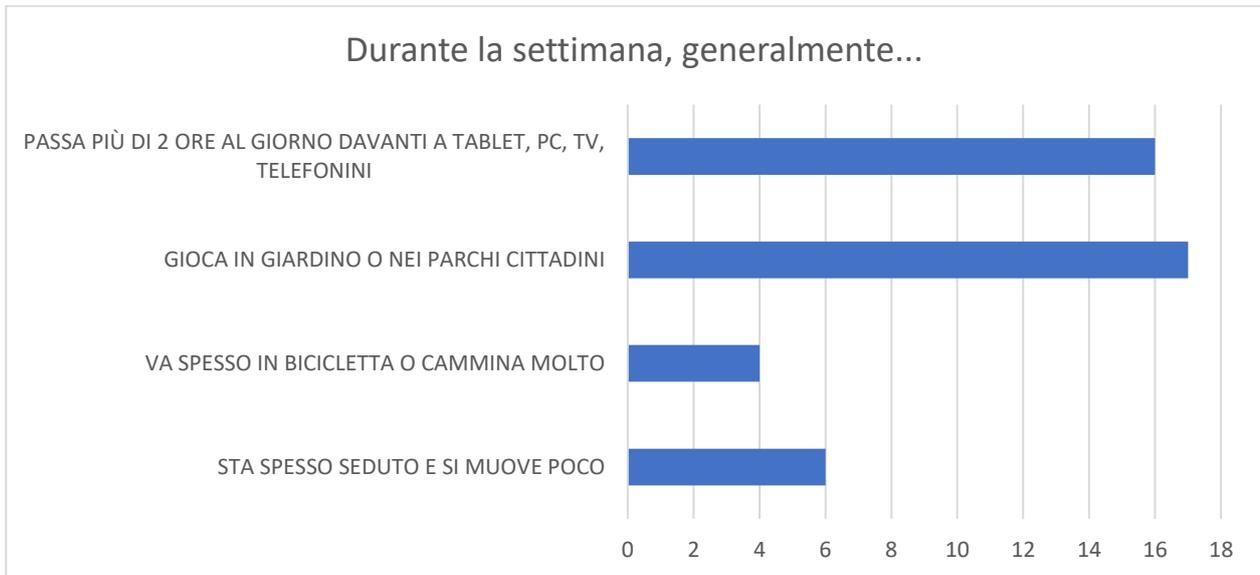
Queste bevande, esclusa la spremuta di frutta fresca, sono altamente caloriche e ricche di zuccheri. 12 bambini assumono queste tipologie tutti i giorni.

TAB 10



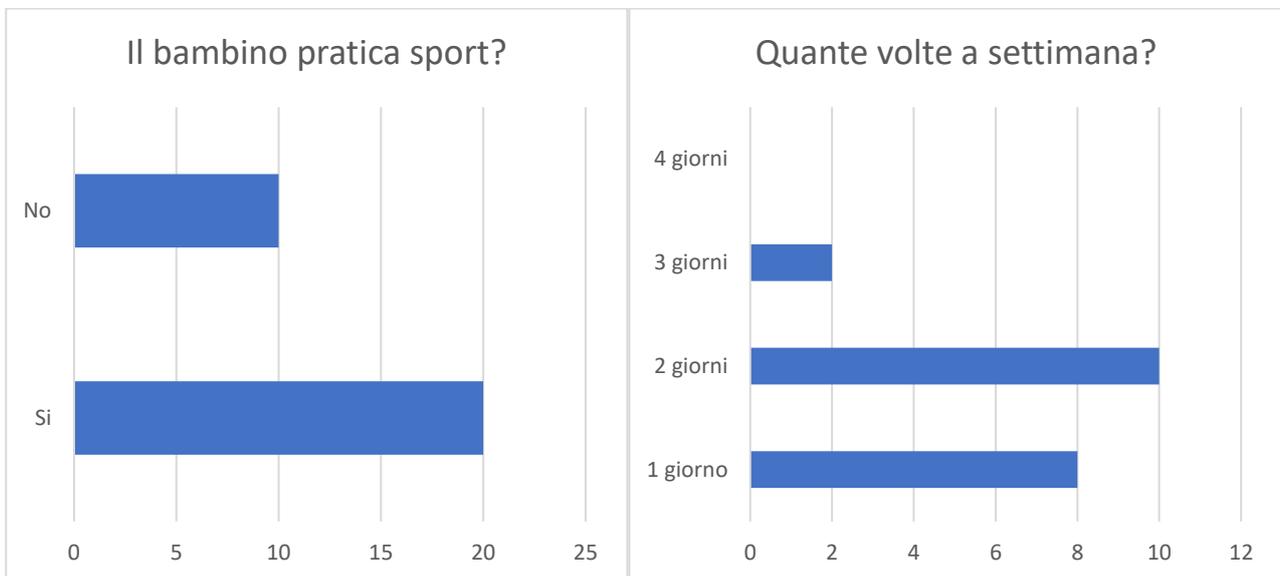
Utilizzare le scale invece dell'ascensore e muoversi a piedi invece di usare sempre dei mezzi è sicuramente uno stile da promuovere e fortificare.

TAB 11



A questa domanda i genitori potevano dare anche 2 risposte. Emblematico è il dato sul numero di ore che i bambini passano davanti a dispositivi elettronici, fotografia comunque della società moderna.

TAB 12



Questi i dati sull'attività sportiva.