



Progetto Nazionale di promozione alla salute
"Il piatto in palestra"
Con il patrocinio del Comitato di Calcio

Sette sport comitati in progetto

- T.S. AMICI
- S.S. SASSI
- CAVIO CARPI
- UNIVERSITA' MODENA
- WINDO SASSO
- TRUSSARDI S.P.A.
- TRUSSARDI CLUB

Report realizzati a Casarè
nati dal 1992 al 1999

721



366

50.7 % dei precedenti

Sei dei sette sport comitati in progetto

UNA SCELTA PER IL COMITATO DI CALCIO

INIZIATIVE DI PROMOZIONE

CAMERI

Comune



Ringraziamovi per la partecipazione

alla Festa dello Sport 2006

augurandoci una continua e

proficua collaborazione,

si porgono i più cordiali saluti

Gilberto Perle

IL PIATTO IN PALESTRA

Autore: D. ssa Nadia Dell'Acqua

Relatore: Prof. Dr. Lorenzo Brusa

Coordinatore: D. ssa Maria Chiara Antoniatti

ASV: Sig. a Mirella Frattini

DESTINATARI

Bambini e adolescenti che praticano attività sportiva e loro genitori
Allenatori
Responsabili delle Società Sportive

OBIETTIVI

Aumentare e migliorare le conoscenze relative ad una sana alimentazione in rapporto all'attività sportiva

Formulare una lista di raccomandazioni per una corretta alimentazione quando si pratica attività sportiva, redatta dai ragazzi e rivolta ai "pari"

SETTING

Società Sportive
Oratorio del Comune di Cameri
Famiglie dei ragazzi che praticano sport
Con il Patrocinio del Comune di Cameri

METODI

Indagine-censimento
Distribuzione, compilazione e raccolta dei questionari
Focus-group
Incontri formativi
Educazione tra "pari"



DETERMINANTI

Percezione di probabili comportamenti alimentari scorretti da parte dei ragazzi che praticano sport
Credenze "alimentari" inadeguate
Non corretta autogestione degli snacks
Allenatori sensibili ed attenti alle problematiche emerse

FASE CONOSCITIVA DEL PROGETTO

Censimento per conoscere numero ed età dei ragazzi
Focus-group con i ragazzi
Questionari per valutare le conoscenze
Elaborazione statistica dei dati raccolti

FASE ELABORATIVA DEL PROGETTO

Incontri formativi per restituire i dati elaborati e fornire conoscenze corrette
Formulazione delle raccomandazioni per una corretta alimentazione da parte dei ragazzi
Educazione tra "pari"
Somministrazione dei questionari di gradimento

RISULTATI

Pubblicazione e diffusione delle "raccomandazioni" rivolte al gruppo dei "pari" riguardanti una idonea ripartizione dei cibi nei pasti della giornata
Scelta corretta del cibo in relazione all'attività sportiva
Come scegliere in una lista di snack e merendine
Come formulare il pasto in relazione all'allenamento e alla gara sportiva

Progetto Regionale di promozione alla salute

" Il piatto in palestra "

Con il patrocinio del Comune di Cameri

Società sportive coinvolte nel progetto

P.G.S. ANGELS

G.B. BASKET

CALCIO CAMERI

GINNASTICA MODERNA

MONDO DANZA

ENERGIE ALLO SPORT

TENNIS CLUB

Ragazzi residenti a Cameri

nati dal 1992 al 1999

scuole Elementari e medie inferiori dati aggiornati a Novembre 2005

721 ragazzi



Iscritti alle società sportive e coinvolti nel progetto

366 ragazzi

50.7 % dei residenti

"Il piatto in palestra"

Il progetto "Il piatto in palestra" è un'iniziativa che ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Cosa mangio

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Cosa mangio

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Di quanto faccio sport?

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Forme di allenamento

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

I ragazzi che praticano sport: come diventano più sani?

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Forse allo sport il tuo corpo sente qualche fatica perché riceve meno energia e deve lavorare di più. Che cosa ti può aiutare a fare?

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

Se vuoi più performance quale tipo...

Il progetto "Il piatto in palestra" ha lo scopo di promuovere la pratica sportiva e la sana alimentazione tra i ragazzi di Cameri. L'obiettivo è di coinvolgere il maggior numero di ragazzi, favorendo la loro partecipazione attiva alle attività sportive e alla conoscenza delle regole di una corretta alimentazione.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con le società sportive coinvolte e con il patrocinio del Comune di Cameri.

ABBIAMO QUASI CONCLUSO LA FASE CONOSCITIVA DEL PROGETTO