

# SUMMER CAMP-IONI

## Team di Dietisti coinvolti:

Dott.ssa Miranda Valtorta

Dott. Alessandro Crespi

Dott.ssa Maria Cristina Varotto

Dott.ssa Monica Turchetto

Dott.ssa Marta Molin

## TEAM DIETISTI EXPERIENCE summer camp



## Introduzione:

La consapevolezza verso un'alimentazione sana e adeguata si può costruire sin dalla giovane età. Nel giovane sportivo l'alimentazione non solo è fondamentale per crescere in salute, ma riveste un ruolo decisivo nel supportare adeguatamente la prestazione sportiva e il recupero. Durante l'estate 2021, 4 dietisti si occuperanno dell'educazione alimentare rivolta ai giovani atleti dei camp multi sport di *Experience Summer Camp*. L'età dei giovani atleti dei camp va dai 6 ai 21 anni: le attività proposte verranno modulate in funzione della fascia d'età.

## Obiettivo del progetto:

- riconoscere le fonti alimentari di macronutrienti e ideare pasti bilanciati in linea con il piatto sano o
- capire l'importanza di una giornata alimentare frazionata, anche nell'ottica dell'attività sportiva
- stimolare il consumo adeguato di frutta, verdura e legumi anche sotto forma di snack per lo sport
- favorire l'acquisizione di scelte e comportamenti sani, mediante il gioco

## Materiali e metodi:

Abbiamo preparato diverse attività che verranno proposte alternativamente in funzione dell'età del gruppo. Eccone alcune:

- lezioni frontali di educazione alimentare: piramide alimentare, piatto sano, leggere le etichette, alimenti a paragone...
- campioni di frutta e verdura: scoprire i frutti e i gli ortaggi più ricchi in micronutrienti selezionati, acqua e/o fibra;
- legumiadi: riconoscere i legumi e la loro versatilità in cucina, anche come spuntino;
- nutri-twister: gioco anni '80 adattato. I cerchi colorati diventano fonti glucidiche, proteiche, lipidiche e di fibra;
- home made sport snacks zero sbatti: idee per preparare bevande e spuntini per lo sport, da consumarsi prima, durante e/o dopo l'attività, preparate in pochi passaggi a casa partendo da frutta, verdura e legumi;
- zucchero...mo' ti becco!: cartelloni che indagano la quantità di zucchero nascosto in bevande e snack;
- il piatto sano: compilazione di un cartellone che riporta l'immagine del piatto sano, proponendo per ciascuna sezione di esso alcuni alimenti;
- Insta breakfast/snack: pagina Instagram dedicata, gestita dal dietista, dove pubblicare le colazione e/o gli spuntini consumati durante il camp e a casa;

- nudge con il gioco della campana: uso di strategie di Nudge (ovvero di un “pungolo” o una “spinta gentile” volto a modificare i comportamenti - *Thaler e Sustein, 2008* - ) per guidare le scelte dei ragazzi verso strategie più salutari, pur lasciandoli liberi di scegliere quale comportamento adottare. Le caratteristiche di un Nudge sono la semplicità, l’efficacia ed il basso costo! In questo caso la proposta potrebbe anche far parte della Fun Theory (= rendere divertente il comportamento virtuoso) attraverso lo stimolo del comportamento in modo automatico, involontario e divertente attraverso il gioco della campana per favorire il movimento e la scoperta della frutta e verdura di stagione.

### **Risultati attesi:**

Auspichiamo di stimolare la curiosità arrivando a coinvolgere i giovani atleti dei camp in tutte le attività proposte: desideriamo vederli propositivi durante le lezioni frontali, proattivi nella creazione dei cartelloni e attivi durante i giochi. Il dietista durante il camp alloggerà insieme a molti dei ragazzi al fine di favorire un confronto spontaneo tra i giovani atleti e il dietista, anche in funzione delle attività previste per la giornata. Auspichiamo di coinvolgere i ragazzi nella condivisione sulla pagina IG dedicata delle loro colazioni nutrienti e bilanciate e di merende sane, sia durante il camp che nel mese successivo al rientro a casa.

### **Conclusioni e Impatto del progetto:**

L’educazione alla corretta alimentazione e al movimento sono il binomio ottimale per crescere in salute, gettando le basi per abitudini sane che potranno ripercuotersi positivamente sull’età adulta. Importante è sviluppare, mediante la curiosità, la consapevolezza di come costruire il puzzle di una corretta giornata alimentare, con pasti bilanciati e spuntini funzionali al benessere e alla prestazione sportiva sia essa volta al puro divertimento o di tipo agonistico. Stimolare i ragazzi a riconoscere in frutta, verdura e legumi degli ottimi alleati all’attività sportiva può gettare le basi per abitudini alimentari solide nel futuro. Inserire l’educazione alimentare nel contesto summer camp è un’ottima strategia per imparare divertendosi.

La/il sottoscritta/o Miranda Valtorta dichiara di aver preso visione del Regolamento per la partecipazione al Concorso di idee Good Idea Wanted 2021 e di accettare il Regolamento per la partecipazione al concorso di idee.

Milano, 17 giugno 2021

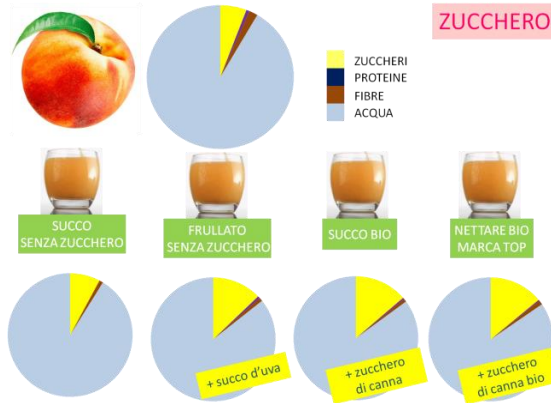
Dott.ssa Miranda Valtorta



# SUMMER CAMP-IONI



Cosa possono combinare 4 dietisti durante un summer camp multi sport?



## HOME MADE SPORT SNACKS



LEGUMIADI