

OGNI PEZZO CONTA!





ISTITUTO COMPRENSIVO [Nome della Scuola]

MODULO DI CONSENSO INFORMATO - CLASSE 3^a

Cari Genitori,

Il giorno [Data], dalle ore [Orario] alle [Orario], la classe parteciperà a un incontro di educazione alla salute tenuto da Medici e Nutrizionisti.

Di cosa parleremo?

Con un linguaggio semplice e adatto a bambini di 8 anni, gli esperti spiegheranno:

- Che l'obesità è una vera e propria malattia e non una "colpa".
- Come funziona il nostro corpo e perché ha bisogno del carburante giusto.
- L'importanza di mangiare sano e muoversi per prevenire problemi di salute.

Nota Bene: Sarà una semplice lezione informativa in classe. Non verranno effettuate visite mediche, né i bambini verranno pesati o misurati.

Vi preghiamo di restituire il tagliando sottostante firmato entro il [Data Scadenza].

(Ritagliare e restituire)

AUTORIZZAZIONE PARTECIPAZIONE

Il sottoscritto _____ genitore di

AUTORIZZA NON AUTORIZZA

il proprio figlio/a a partecipare all'incontro con medici e nutrizionisti sul tema della prevenzione e sani stili di vita.

Data: _____

Firma: _____



Perché secondo voi abbiamo ognuno un corpo diverso da quello degli altri?



COS'È IL DNA???

Immagina che una persona sia come un grande puzzle.

Dentro il nostro corpo, in ogni piccolissima parte, c'è un libretto di istruzioni scritto con un alfabeto speciale di quattro lettere (A, T, C, G). Questo libretto si chiama DNA.

IL DNA è quindi come le tessere di un puzzle.
Ogni tessera del puzzle contiene un pezzettino di informazione che dice come sarai fatto.



DIFFERENZE GENETICHE: OGNUNO È UN PUZZLE UNICO!

Il nostro **DNA** è come un grande puzzle, ognuno è **diverso**, ma alcune differenze possono **predisporre all'obesità** nei bambini.

OGNI BAMBINO È DIVERSO!



ALCUNE DIFFERENZE
POSSONO PREDISPORRE
ALL'OBESITÀ...

IL DNA È COME UN **GRANDE PUZZLE**,
OGNUNO HA PEZZETTI **DIVERSI!**



AMBIENTE E OBESITÀ

I geni danno la predisposizione...

Ma l'ambiente può fare la differenza!

GENI DELL'OBESITÀ

AMBIENTE



PREDISPOSIZIONE
GENETICA



CATTIVE ABITUDINI



BAMBINO

Interruttori
"ON" / "OFF" sui geni



BUONE ABITUDINI



LE SCELTE SALUTARI POSSONO MODIFICARE L'ESPRESSIONE DEI GENI!

L'obesità è una malattia complessa:



Non definisce chi sei!
è solo una condizione che la tua macchina sta
affrontando.



PIRAMIDE ALIMENTARE



PIATTO SMART

VERDURA E FRUTTA FRESCA

Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore

ACQUA

Circa 2-3 bicchieri a pasto e altri 4-6 durante la giornata



GRASSI E CONDIMENTI

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca a guscio e semi oleosi
- Spezie ed erbe aromatiche



CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

- Cereali in chicco
- Pane e pasta

FONTI DI PROTEINE

- **LEGUMI:** 3-4 o più volte a settimana
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **UOVA:** 2-4 volte a settimana
- **FORMAGGI:** 2-3 volte a settimana, meglio freschi e magri
- **CARNE BIANCA:** 1-2 volte a settimana
- **CARNE ROSSA:** 0-1 volta a settimana, evitando i salumi e le carni lavorate

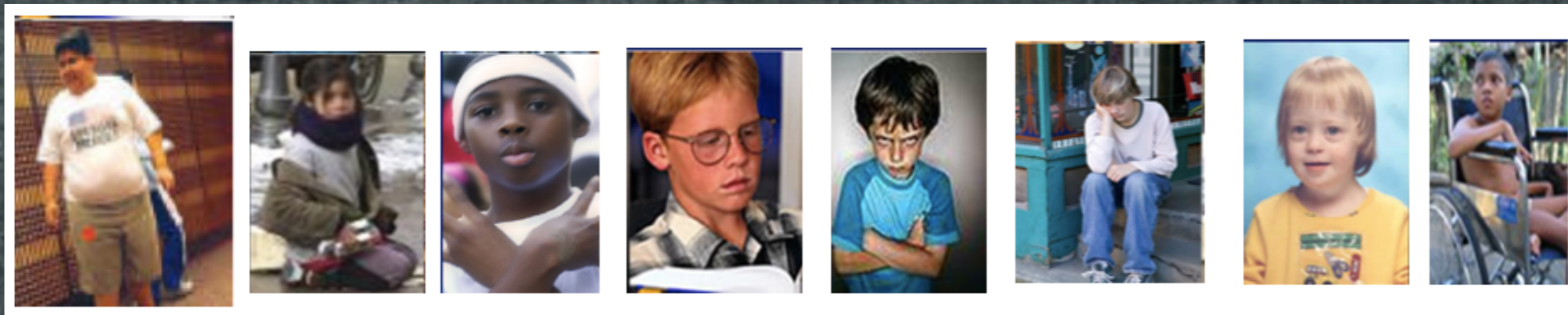
SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA



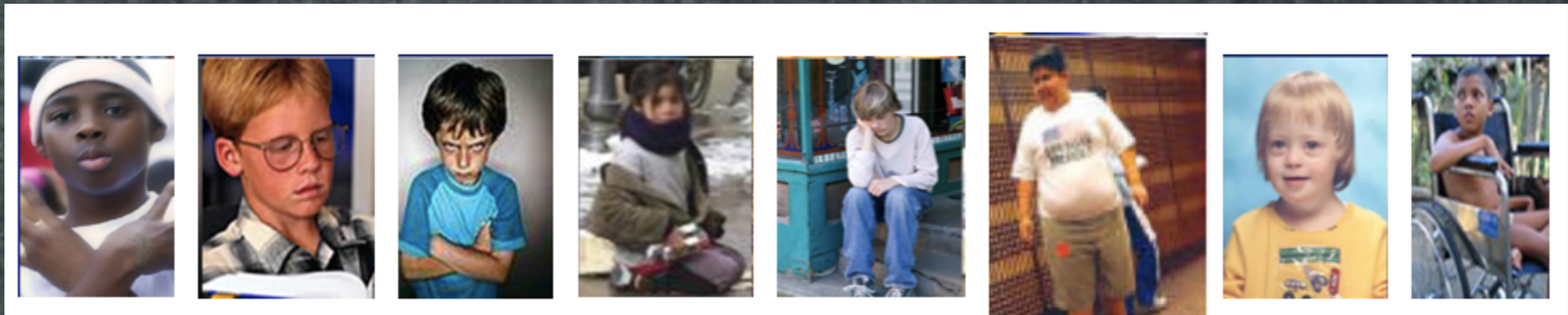
Ordinare le foto di questi 8 bambini.
Chi è il più sano?



to



E1



DIVENTA UN COMPAGNO DI SQUADRA!



Se un compagno ha l'obesità, non isolarlo.
FATE SQUADRA!

