

VareseNews

Gli studenti del Don Milani di Tradate in Europa per promuovere stili di vita e di alimentazioni più sani

Pubblicato: Lunedì 25 Aprile 2022



Ragazze e ragazzi dell'**istituto superiore Don Milani di Tradate** protagonisti a livello europeo di un'iniziativa che si propone di promuovere **stili di vita e di alimentazioni più sani** per abbattere il rischio obesità. «È uno diversi progetti internazionali che, da ormai qualche anno, vedono attivi i nostri studenti e docenti, impegnati a scambiarsi esperienze e modelli formativi con i loro coetanei e colleghi di altri paesi», spiega la referente d'istituto del programma continentale Erasmus, professoressa Alessandra Castelli, nell'illustrare "Fitter, Healthier, Happier", il progetto che ha appena visto allievi della scuola tradatese incontrare prima a Istanbul e poi a Budapest ragazzi turchi, ungheresi, lettoni, slovacchi e francesi.

Se l'obesità, in particolare nell'infanzia, sta aumentando in tutto il mondo e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'indica come uno dei più importanti problemi di salute pubblica, l'obiettivo è di sviluppare modelli di comportamento preventivi per ridurre i rischi e garantirci una vita più sana e felice.

Ecco allora che, con una metodologia incentrata sullo studente e sull'apprendimento cooperativo e frutto dell'esperienza, i protagonisti del progetto stanno sviluppando programmi che **sostengano i ragazzi a partecipare ad attività fisica e all'aperto** in tutti i paesi e ad adattarli alla propria vita, creando in loro la consapevolezza dei diversi stili di vita sani nell'UE. Questo anche utilizzando la tecnologia e le applicazioni per la salute, quali contapassi e contatori di calorie, come pure per creare

una dieta salutare. Non manca l'obiettivo di far imparare ai ragazzi a coltivare il proprio cibo e a raccoglierlo dalla natura. Dopo le tappe di Istanbul e Budapest, il progetto prevede un prossimo incontro in Slovacchia, a fine maggio.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it