

“Moviti e gustate”, binomio vincente tra sport e mangiare sano

Promuovere lo sport e l'alimentazione sana tra i bambini in età scolare attraverso tre incontri dedicati a insegnanti,

genitori ed educatori sportivi

Fare sport e mangiare sano: un binomio vincente per il benessere psicofisico. **“MOVITI e Gustate”**, quindi, è il titolo di un ciclo di tre conferenze dedicate a insegnanti, genitori ed educatori sportivi che, a partire dal 23 aprile, vogliono trasmettere il piacere e l'importanza di fare movimento e favorire la conoscenza dei vantaggi di una sana alimentazione dei bambini in ambito sportivo.

Il programma di incontri – che **si svolgerà nelle giornate 23 e 27 aprile, e 11 maggio** – rientra nelle attività di **“MOVITI – Movimento e Vita. Progetto integrato per l'educazione e la partecipazione attraverso lo sport”**, un'iniziativa, ideata dal Comune di Udine e realizzata dall'associazione sportiva Prima Scuola Pallavolo in collaborazione con tutte le scuole primarie e secondarie di primo grado della città e con 25 associazioni e 9 federazioni sportive, che mira a promuovere e valorizzare, attraverso un articolato programma di attività e interventi di animazione, la diffusione della pratica sportiva, con particolare riguardo alla dimensione educativa e partecipativa. Il progetto, giunto alla sua seconda edizione, ha già coinvolto più di 4.000 ragazzi e 144 classi delle scuole dell'obbligo con oltre 2.500 ore di animazione.

Si inizia lunedì **23 aprile in sala Ajace a Udine alle 17.30** con **Daniele Fedeli**, ricercatore e docente di psicologia delle disabilità all'Università di Udine, che affronterà il tema **“Il gusto di stare bene con gli altri per i bambini che fanno**

sport". Poi, si proseguirà il **27 aprile, sempre in sala Ajace e alle 17.30: Teresa De Monte**, medico chirurgo specialista in pediatria, si soffermerà su "Il gusto dell'energia nell'alimentazione per i bambini che fanno sport". Il ciclo di incontri si chiuderà venerdì **11 maggio, alle 17.30, al Palaindoor**, dove **Antonio Borgogni**, professore aggregato di metodi e didattiche delle attività motorie all'Università di Cassino, relazionerà su "Il gusto di rispettare le regole nello sport".