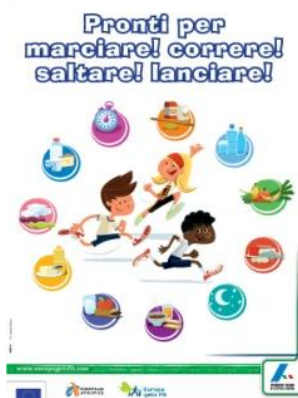


## Progetto "Europa in forma"



### **Progetto EUROPA IN FORMA** **"Pronto per Marciare! Correre! Saltare!** **Lanciare"**

La FIDAL desidera proporre ai bambini dei supporti pedagogici, che presentano i benefici dell'equilibrio alimentare, basandosi sulla pratica dello sport all'interno di un club. E' importante che i club sportivi (società sportive) s'impegnino in questo progetto. Gli allenatori e gli educatori sono persone privilegiate per fornire dei messaggi di prevenzione nei confronti dei loro atleti, in particolare sul loro equilibrio alimentare e sull'igiene dello stile di vita, che hanno immediate conseguenze sulla loro vita sportiva e su quella di adulto. Nel quadro del Progetto Europeo, questo dispositivo si rivolge a tutte le società sportive italiane impegnate nell'attività giovanile, come anche a tutte le società sportive tedesche, spagnole, francesi e ungheresi, che accolgono bambini di meno di 12 anni.

#### Cosa è?

- E' un progetto è finanziato dalla UE, condotto dalla Federazione Francese di Atletica (FFA) in collaborazione con altre Federazioni di Paesi europei: Germania, Ungheria, Italia e Spagna.
- L'obiettivo è di attivare numerosi attori per contribuire al progetto Salute e Attività Fisica (Health and Physical Activity - HEPA) e creare una rete sulla salute attraverso lo sport e in particolare l'Atletica.
- La FIDAL conduce questo progetto con i giovani tesserati delle categorie esordienti, ragazzi/e, cadetti/e, attraverso le società sportive affiliate a queste categorie. Le società ricevono un kit promozionale da utilizzare in collaborazione con le famiglie dei ragazzi.

#### Contenuto del kit:

- Un calendario per la società sportiva, per annotare gli allenamenti, le animazioni, i compleanni... che presenta ogni mese un tema salute e nutrizione.
- Un poster per ogni ragazzo che contiene una sintesi dell'insieme dei messaggi nutrizionali-salute e sul quale ogni giovane può attaccare di volta in volta un adesivo.
- Quattro poster per la società sportive che riguarda temi fondamentali, quali:
  - l'alimentazione equilibrata
  - il sonno
  - i danni dall'uso di fumo, alcool e droghe
  - i consigli per evitare infortuni
- Un contenuto pedagogico per l'allenatore che approfondisce ogni tema nutrizione-salute.