Una colazione nutriente per i bambini

Tutti i Lions club sono autonomi, il che significa che ciascuno di essi costituisce un'entità indipendente responsabile della gestione dei propri eventi e del rispetto delle leggi e delle normative locali. Questo calendario di progetto ha lo scopo di fornire raccomandazioni e non è da considerarsi alla stregua di consulenza legale o migliori prassi. Le attività del presente calendario di progetto possono essere adatte o meno alla vostra comunità. Rivolgetevi a un professionista locale per garantire la conformità con tutte le leggi e le normative, le linee guida in materia di sicurezza e le migliori prassi.

Lions Clubs International

Una colazione nutriente per i bambini

Questo calendario di progetto può esservi di aiuto per l'abbinamento di un'attività formativa e di una colazione nutriente per i bambini che frequentano la scuola primaria.

Con la partecipazione a un progetto come questo, ci aiuterete a realizzare la nostra visione strategica di garantire che tutti i membri della comunità abbiano accesso ad alimenti nutrienti.

Iniziate a pianificare il vostro evento.

Compilate i campi vuoti nel modulo sottostante per determinare i dettagli del vostro evento.

Cosa realizzerete

- Educazione sulle scelte nutrizionali per i bambini della scuola primaria
- Offerta di una colazione sana per i bambini

Durata

1 ora

Tempo di pianificazione

1 mese

Date di inizio/fine

_____

Luogo

- ◯ Aula
- ◯ Organizzazione per l'infanzia
- ◯ Centro di ritrovo della comunità

Partecipanti previsti

Selezionare il pubblico che vorreste assistere al vostro evento.

Persone che verranno assistite:

- ⊗ Bambini
- ◯ Giovani
- ◯ Adulti
- ◯ Tutti

Individui che forniranno i servizi:

- ◯ Insegnante della classe
- ◯ Esperto/i nutrizionale/i (facoltativo)
- ◯ Altri volontari

_____

Note:

La nutrizione è un aspetto importante per ogni fascia d'età, ma l'educazione alimentare per i bambini piccoli in età scolare assicura l'adozione precoce di abitudini salutari.

Stabilire tutte le attività obbligatorie per il vostro progetto.

Assicurarsi di concentrare gli sforzi di pianificazione su attività che sono divertenti e accattivanti. Tutti i progetti dovrebbero includere le seguenti due attività:

1. Scegliere l'attività nutrizionale formativa.

» Scegliere un'attività nutrizionale formativa che sia vivace e coinvolgente per il gruppo d'età con cui si intende collaborare. Valutare inoltre:

- Dimensioni dell'aula/dello spazio
- Tempo assegnato
- Esigenze fisiche speciali o limiti dei bambini
- Vedere la scheda integrativa a pagina 8 per altri spunti

2. Scegliere gli alimenti per la colazione.

» Scegliere alimenti nutrienti, facili da distribuire, che consentano una facile pulizia e che producano una quantità minima di rifiuti

- Scegliere alimenti che le famiglie dei bambini possano procurarsi facilmente e di costo accessibile

» Collaborare con il personale scolastico o l'insegnante per accertare la presenza nella classe di allergie alimentari di cui si deve essere a conoscenza

Assegnare ruoli per i volontari del vostro evento.

Posizione/ruolo	Nome	Informazioni di contatto	Note
Responsabile del progetto			Può essere un Lion/Leo con esperienza nutrizionale e deve essere in grado di gestire logistica e volontari dell'evento
Manager dei volontari			Assegna compiti ai volontari e verifica che siano assistiti in caso di domande
Dirigente scolastico			» Approva la partecipazione della scuola al progetto » Mette in collegamento il club con l'insegnante, la classe, il livello di corso etc. più idonei al progetto
Insegnante			» Entusiasta dell'educazione alimentare » Collabora con il club per la pianificazione dell'attività e per darne comunicazione ai genitori
Fotografo dell'evento			Dovete far firmare liberatorie a tutti i partecipanti se prevedete di usare le foto dell'evento per fini promozionali

Assicurarsi di avere il giusto rapporto tra adulti e bambini per le attività selezionate.

Numero di Lions	
Numero di Leos	
Numero di altri	

Rapporto di volontari consigliato*:

- Da 0 a 4 anni: 1 volontario ogni 4 bambini
- Da 4 a 8 anni: 1 volontario ogni 6 bambini
- Da 9 a 12 anni: 1 volontario ogni 8 bambini
- Da 12 a 18 anni: 1 volontario ogni 10 bambini

*Molti enti locali hanno leggi che limitano il numero di bambini che possono essere assegnati a un assistente d'infanzia. Verificare che le attività siano conformi alle normative locali.

Organizzate il vostro progetto in passi realizzabili.

Il responsabile del progetto può compilare questo modulo e monitorare i progressi.

Stato	Attività	Scadenza	Responsabile attività	Consigli
X	Comunicare con il proprio club			Organizzare una riunione per informare il proprio club dell'evento
	Creare il nome/titolo dell'evento			
	Formare un comitato di pianificazione			Un comitato per stabilire i partecipanti, le attività, i compiti e la logistica dell'evento
	Preparare un preventivo			
	Raccogliere finanziamenti (se necessario)			
	Contattare il dirigente/ l'ufficio scolastico per parlargli del progetto e individuare l'insegnante e la classe con cui collaborare			
	Contattare l'insegnante/ il membro del personale consigliato per il progetto			
	Mettere a punto un calendario con le tempistiche progettuali insieme all'insegnante			
	Scrivere una lettera da portare ai genitori, illustrando il progetto (facoltativo)			
	Assicurare un'adeguata copertura assicurativa			Verificare con i funzionari competenti per determinare se è obbligatorio un certificato di assicurazione o un'assicurazione supplementare In caso di domande sulla copertura della Polizza assicurativa di responsabilità civile fornita a tutti i Lions club, prendere visione del Prospetto assicurativo del programma disponibile sul sito **http://lionsclubs.org/pib-en**
	Acquistare alimenti per la colazione e il necessario per servirli			Fare riferimento all'Attività di sensibilizzazione del club: Incontro Verde su come fare della propria attività un progetto a zero sprechi!
	Pianificare una riunione post-evento per festeggiarne i successi e discutere delle opportunità di miglioramento			Utilizzare le domande di riflessione per parlare del vostro progetto

Stabilire il budget per il proprio progetto.

Utilizzare questa scheda per stabilire i fondi per l'evento.

Descrizione	Quantità	Costi	Spese totali	Pagamenti in natura/ donazioni	Fatturato	Saldo
Formazione						
Materiali di formazione						
Materiali per l'attività nutrizionale						
Attrezzature						
Refrigerazione						
Alimenti						
Piatti da portata						
Piattini/ciotole/ posate						
Marketing						
Materiali promozionali						
Altro						

Misurare il successo del proprio progetto.

Riunirsi di nuovo come comitato di pianificazione dell'evento per celebrare il proprio impatto e segnalare il proprio servizio!

Misure del successo			
Misurare il proprio successo			
N. di persone assistite sotto i 18 anni		N. di volontari visitatori	
N. di persone assistite sopra i 18 anni		Ore complessive di servizio diretto	
N. di volontari Lions		Ore complessive di pianificazione/ raccolta fondi per il progetto	
N. di volontari Leos			
Riflettere sul proprio progetto			
1. Avete educato i bambini a scegliere alimenti validi dal punto di vista nutritivo?			
2. Avete offerto una colazione sana ai bambini?			
3. Quali sono stati i vostri più grandi successi?			
4. Quali sono state le vostre più grandi sfide?			
5. Organizzereste questo evento di nuovo?			
6. Cosa cambiereste?			

Spunti per l'attività "Una colazione sana"

Panoramica dell'attività

1. Chiedere agli alunni di mettersi in cerchio, allungare le braccia e distanziarsi abbastanza da non riuscire a toccare il vicino.
2. Gli alunni cominciano a marciare sul posto ascoltando attentamente.
3. Un Lion o un Leo elenca ad alta voce le abitudini di una colazione sana e chiede di compiere un'azione.
4. Gli alunni che adottano l'abitudine sana compiono l'azione.
5. Alternare frasi contenenti abitudini generiche come: "Salta come un ranocchio se oggi vuoi imparare a mangiare in modo sano", con altre più specifiche come "Salta sul posto se a colazione hai bevuto il latte".
6. Terminare l'attività dopo aver elencato tutte le scelte di una colazione sana.

Esempi di scelte per una colazione sana

» Se fate colazione ogni mattina, piegatevi e toccate cinque volte il pavimento.

» Se a colazione mangiate frutta, correte sul posto.

» Se vi piace bere il latte, saltate più in alto che potete.

» Se *non avete* mangiato cereali zuccherati, fate dieci saltelli.