



FOODLAND. VIAGGIO TRA ALIMENTAZIONE MOVIMENTO E SOSTENIBILITÀ

Il nuovo format educativo di Fondazione Veronesi



L'ISOLA DI GYMNASIA

Obiettivi educativi:

- Comprendere il concetto di stile di vita sano, nell'accezione più ampia del termine, che include non solo un'alimentazione sana e bilanciata, ma anche un adeguato livello di movimento e attività fisica.
- Apprendere l'importanza del raggiungimento del proprio fabbisogno energetico e il mantenimento dell'equilibrio tra entrata e spesa energetica.

Un progetto di

- Analizzare le diverse tipologie di attività fisica, valutandone i vantaggi per la propria salute.

Gymnasia è un'isola aspra e bellissima, ricca di cime da scalare e ostacoli da superare. Khaia è alla ricerca di nuovi marinai da reclutare, ma l'addestramento non sembra andare nei migliori dei modi: gli abitanti sono tutt'altro che allenati, arrancano dopo soli due giorni di allenamento. I giocatori dovranno aiutare le nuove reclute a migliorare la loro condizione fisica.

Su questo concetto è basata l'attività digital "**Diario di Bordo**", in cui i ragazzi dovranno pianificare la giornata ideale degli aspiranti marinai, trovando il giusto equilibrio tra movimento ed energia, considerando le abitudini e le preferenze di ciascun personaggio legate ad alimentazione, attività fisica e momenti di svago.

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

Svolgere regolarmente movimento rientra tra i fattori protettivi per la nostra salute: rinforza ossa e muscoli, riduce il rischio di sviluppo di problemi cardiovascolari e di contrarre infezioni, ci protegge da malattie croniche come il diabete di tipo 2, oltre che avere un effetto positivo a livello cerebrale.

Le raccomandazioni sul livello di attività fisica, basate sulle Linee Guida pubblicate nel 2020 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, spronano giovani e adulti a svolgere con frequenza giornaliera **attività fisica aerobica**, utile a migliorare la resistenza e la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio, e **attività fisica anaerobica** utile a sviluppare la forza, la velocità e la potenza muscolare.

L'attività fisica rappresenta inoltre un determinante del **dispendio energetico giornaliero**: per mantenere uno stato di salute ottimale è importante trovare l'equilibrio tra le energie introdotte mangiando e le calorie consumate muovendosi.

Raggiunto questo primo obiettivo, i ragazzi dovranno aiutare gli aspiranti marinai fornendo dei buoni consigli per gestire al meglio le loro giornate, migliorando il loro stato di salute. Con il gioco phygital "**Leviamo le ancore**", i giocatori aiuteranno i personaggi a scegliere attività fisiche compatibili con i loro stili di vita e preferenze, fornendo consigli anche sulle tipologie di alimenti più adatte per sostenere l'attività fisica scelta.

Foodland è una **piattaforma educational digitale**, attraverso la quale esplorare i temi più importanti legati alla salute, come le buone abitudini alimentari e di stili di vita, con un focus particolare sulla sostenibilità, in accordo con gli obiettivi dell'Agenda 2030.

Visivamente è stata concepita come un "arcipelago di isole": un macro mondo in cui l'utente, che veste i panni di "giocatore", si sposta ed esplora.

Ogni isola è dedicata a un **tema specifico** (o a un insieme di temi affini), che si svilupperà in due attività diverse.

NB: Tutti i giochi digitali sono accessibili anche alle famiglie, mentre le esperienze phygital sono riservate alle attività svolte in ambito scolastico.



I contenuti pubblicati su “Foodland. Viaggio tra alimentazione movimento e sostenibilità” (“Contenuti”) sono protetti ai sensi della legge n. 633/1941 in materia di diritto d’autore e successive modifiche, e sono di esclusiva titolarità di Fondazione Umberto Veronesi ETS, che si riserva ogni diritto in relazione ai medesimi. Pertanto, qualsiasi uso dei Contenuti, in tutto o in parte, tramite qualsiasi mezzo e su qualsiasi supporto, per qualsiasi finalità di utilizzo, è espressamente vietato, in assenza di preventiva autorizzazione scritta di Fondazione Umberto Veronesi ETS. In particolare, i Contenuti non possono essere oggetto di riproduzione e/o estrazione tramite mezzi automatizzati ai fini dell’estrazione di testo e di dati ed è espressamente vietato qualsiasi uso dei Contenuti funzionale all’addestramento di sistemi di intelligenza artificiale. L’autorizzazione all’uso dei Contenuti potrà essere richiesta per iscritto via posta elettronica all’indirizzo materiali@fondazioneveronesi.it e si intenderà rilasciata soltanto a fronte della ricezione di un esplicito consenso scritto di Fondazione Umberto Veronesi ETS. L’eventuale mancata risposta da parte di Fondazione Umberto Veronesi ETS non potrà in nessun caso essere interpretata come tacita autorizzazione e, in tal caso, il consenso si intenderà negato.

fondazioneveronesi.it