

 Il sito **PiccoliPi In Forma** si popola di nuovi contenuti volti a **sensibilizzare genitori e bambini verso stili di vita sostenibili per l'ambiente** con importanti benefici per l'ambiente e la salute.

Il sito conduce percorsi per adottare stili di vita salutari, rispettosi dell'ambiente ed economicamente sostenibili con **ricette sfiziose, giochi e consigli utili per tutta la famiglia**. Perché ad esempio, **importante scegliere scuole vicino casa da raggiungere a piedi**? Su **PiccoliPi In Forma** si possono trovare le risposte a questa e ad altre domande e tanto altro.

PiccoliPi In Forma: perché un focus sulla sostenibilità ambientale?

L'inquinamento atmosferico, il cambiamento climatico e gli eventi estremi che ne derivano sono tra i fattori di rischio più importanti per la salute della popolazione, in particolare per quella dei bambini. I più piccoli sono infatti particolarmente vulnerabili alle esposizioni ambientali che iniziano già prima del concepimento, durante la gravidanza e continuano dopo la nascita (i primi 1000 giorni di vita), passando attraverso l'infanzia e l'adolescenza fino all'età adulta.

In questo contesto, **è necessario parlare di cambiamenti climatici anche ai bambini, per spiegare cosa si può fare anche in ambito familiare per contrastarli**. **Importante per le famiglie avere una maggiore consapevolezza dei livelli di inquinamento dell'aria della propria città e dell'importanza di promuovere la creazione e l'utilizzo degli spazi verdi all'interno delle aree urbane.**

Importante anche ricordare che ciò che scegliamo di mangiare ha un impatto sull'ambiente in cui viviamo e può rappresentare un fattore rilevante per il peggioramento dei cambiamenti climatici, per la perdita della biodiversità per il degrado del suolo e per la scarsità di acqua. **Tutti noi possiamo contribuire con piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini a ridurre la nostra impronta ecologica**, ad esempio diminuendo la quantità di cibo che sprechiamo ogni giorno o consumando meno plastica.



PiccoliPi In Forma: il progetto

Il sito **è rivolto ai genitori di bambini di 4 e 5 anni al fine di promuovere una alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo, necessari per la prevenzione dell'obesità infantile** e al fine di **incentivare l'attuazione di scelte sostenibili per il Pianeta**. Tutte le figure che sono in contatto con un bambino in età prescolare hanno l'opportunità di insegnare, soprattutto attraverso l'esempio e la partecipazione, l'adozione di stili di vita salutari e rispettosi dell'ambiente; **ciò gli sarà utile per tutta la vita.**

PiccoliPi In Forma è nato sulla base dell'esperienza maturata nel corso di un progetto di ricerca finanziato dal **Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM) del Ministero della Salute** e coordinato dal **Dipartimento di Epidemiologia del SSR del Lazio**. Hanno partecipato al progetto due ospedali pediatrici di rilievo nazionale (l'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, il Burlo Garofolo di Trieste) e due aziende ospedaliere (l'Azienda Ospedaliera e Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino, l'Ospedale Versilia di Viareggio), il Centro di riferimento per le scienze

comportamentali e la salute mentale dell'Istituto Superiore di Sanit(ISC) e la Regione Siciliana. Il sito stato sviluppato con il supporto di Think2.it ed Il Pensiero Scientifico Editore per lo sviluppo del materiale informativo (brochure, ricette, attivitdi gioco in casa o allaperto e in cucina e altro ancora).

Qui trovate il sito Piccolipi:<https://piccolipiuinforma.it/>