



## A PROPOSITO DI KEBAB+

### **cucinare, mangiare, incontrare, rilassarsi, muoversi**

Kebab+ è un programma di promozione della salute dell'organizzazione mantello svizzera per l'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù (DOJ/AFAJ), realizzato in collaborazione con il Percento culturale Migros, Promozione Salute Svizzera e le cooperative Migros Aare, Lucerna, Svizzera orientale e Zurigo.

#### **Da dove nasce**

La società è molto esigente verso i bambini e i giovani: devono essere bravi a scuola e attivi nel tempo libero, mangiare cibi sani e mantenersi in forma. Nel cangiante mondo di oggi, non è facile conciliare tutto e preservare una buona salute mentale e fisica. Per questo motivo riteniamo sia di grande importanza rafforzare e promuovere la competenza dei bambini e degli adolescenti in materia di salute.

Preparare pasti bilanciati, sani e soddisfacenti, con ingredienti freschi e regionali, incontrare persone di diverso stampo, trovare un equilibrio nella vita di tutti i giorni ed essere attivi con regolarità, contribuiscono in modo significativo al benessere, alla soddisfazione e alla gioia di vivere.

#### **Obiettivi**

Kebab+ sostiene progetti di e con bambini e giovani sui temi citati: cucinare, mangiare, incontrare, rilassarsi, muoversi. Questo programma promuove l'educazione alla salute dei bambini e dei giovani e li aiuta ad assumersi la responsabilità personale per il proprio benessere.

Il programma sensibilizza inoltre gli operatori dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù sugli aspetti della salute a 360°, impartisce loro le conoscenze di base necessarie e li sostiene nell'attuazione pratica di iniziative nell'educazione alla salute.

#### **Approccio e destinatari**

Kebab+ assegna sovvenzioni a progetti che affrontano in maniera ludica gli aspetti legati alla salute. Le iniziative devono essere, da una parte efficaci e sostenibili a lungo termine e, dall'altra, sensibilizzare bambini e giovani sui temi della cultura culinaria, del comportamento alimentare, dell'esercizio fisico, dell'importanza degli incontri con gli altri e delle pause in cui ci si rilassa. Inoltre, i progetti vanno sviluppati e realizzati in modalità partecipativa con i bambini o i giovani.

Il programma offre agli operatori dell'animazione socioculturale, corsi, consulenza, informazioni, formazione continua e messa in rete.