



ASL 17 SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

Progetto di promozione ed educazione alla salute rivolto alle Scuole Primarie di secondo grado e Secondarie di primo grado

Anno scolastico 2007 – 2008

ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

REFERENTE PROGETTO:

Dr. Sebastiano Blancato (sian.fossano@asl17.it; tel 0172/699251; fax 0172/635473)

OBIETTIVI:

- incrementare il consumo di frutta e verdura
- stimolare le capacità critiche di scelta alimentare
- sostenere l'autoefficacia nei confronti del cibo
- promuovere le life skills (abilità di vita) nei confronti dell'alimentazione e dell'attività fisica
- favorire la comprensione dei fattori emotivi che intervengono nelle scelte alimentari
- migliorare qualitativamente e quantitativamente il consumo di snack e bibite nella popolazione scolastica
- sviluppare nei ragazzi i concetti di salute, qualità, consumo consapevole
- promuovere azioni di sostegno facilitanti il miglioramento dei comportamenti alimentari e di attività fisica

•

METODOLOGIA UTILIZZATA:

- Pianificazione ed organizzazione di un percorso scolastico inserito all'interno delle attività curricolari che favorisca corretti stili di vita. La scelta di vincolare gli interventi degli operatori ASL alla progettazione da parte degli insegnanti di un percorso didattico articolato sui temi dell'alimentazione e/o dell'attività fisica, ha lo scopo di facilitare la modificazione dei contesti culturali e di vita del bambino. Infatti, una progettualità sul lungo periodo, a differenza di "interventi spot", favorisce maggiormente il cambiamento, come ampiamente confermato dalla letteratura sul tema. Inoltre ciò determinerà la costruzione di modelli di intervento ripetibili.
- Per quanto riguarda le classi dalla prima alla terza elementare il coinvolgimento si limiterà ad approcci sensoriali a cibi salutari (attraverso assaggi guidati, settimane della frutta, mini laboratori del gusto organizzati dalle insegnanti con il supporto degli operatori, laddove necessario) propedeutici agli interventi più articolati previsti per gli anni successivi.
- In particolare si richiede agli insegnanti interessati di prevedere durante l'anno scolastico la programmazione di una o due settimane della frutta e l'individuazione di un giorno a settimana dedicato al consumo di frutta. A tal fine si chiederà la collaborazione di ragazzi/famiglie nel portare come spuntino di metà mattina un frutto nei giorni prescelti.

- Raccolta ed elaborazione di materiale divulgativo (cartelloni, opuscoli, cd, ...) prodotto dai ragazzi sui risultati dell'esperienza (tipi di frutta più graditi, più consumati, modifica del consumo di snack ad alto contenuto calorico ecc.).

TEMPI DI ATTUAZIONE:

- Fase preliminare: accordi telefonici e incontri di progettazione: ottobre/novembre 2007
- Valutazione pre – interventi (novembre 2007)
- Attuazione del progetto nelle classi e interventi degli operatori ASL (da concordare con gli insegnanti) gennaio-maggio 2008
- Fase conclusiva di verifica degli obiettivi con valutazione finale: maggio/giugno 2008

PER CONTATTI

Dietista Maria Elena Sacchi, educatrice Raffaella Lanfranchi, psicologa Silvia Cardetti:

sian.savigliano@asl17.it

Tel 0172 240680

Fax 0172 713792

PROPOSTE DI ATTIVITÀ CON LE CLASSI:

A – Alimentazione

1. Assaggi guidati di frutta in classe (dalla II alla V elementare)
2. Assaggi guidati di verdure in classe (dalla II alla V elementare)
3. Analisi delle differenze fra il consumo della frutta e i suoi derivati (succhi, bibite, ...) (III elementare)
4. Le cinque porzioni: rilevazione del consumo di frutta e verdura con riferimenti ai nutrienti contenuti (dalla III alla V elementare)
5. Valutazione, degustazione/gradimento di diverse varietà di frutta presso l'Istituto Agrario di Verzuolo (dalla IV elementare alla III media). Qualora non fosse possibile organizzare lo spostamento si può concordare l'intervento di alcuni studenti selezionati dell'Istituto Agrario direttamente presso le classi aderenti.
6. Approccio sensoriale: consumer test di un junk food = cibo "spazzatura" (dalla IV elementare alla III media)
7. Raccolta di etichette di bibite e snack e lettura guidata (dalla IV elementare alla III media)
8. Individuazione di pubblicità ingannevoli di alimenti e discussione sull'argomento guidata dagli operatori ASL (dalla V elementare alla III media)
9. Lettura dei significati affettivi dell'alimentazione (IV e V elementare)

B – Attività fisica

10. Pedibus (previsto solo per le elementari ed è richiesta un'adesione di istituto)
11. Modifica dei cortili scolastici per favorire l'attività fisica (previsto solo per le elementari ed è richiesta un'adesione di istituto)

E' necessario che l'insegnante che richiede una specifica attività la inserisca in una progettualità annuale finalizzata al raggiungimento di specifici obiettivi (es. riduzione consumo di bibite, incremento consumo di frutta o verdura...) da concordare con gli operatori ASL a inizio anno. A tal fine, verrà richiesto agli insegnanti di valutare durante l'anno il raggiungimento degli obiettivi tramite rilevazioni standardizzate proposte dal servizio.

N. B. In caso di adesioni numerose, le richieste saranno accettate previa valutazione delle risorse disponibili per effettuare gli interventi. Verrà data la priorità alle scuole con un maggior numero di classi aderenti sul totale dell'istituto e alle classi che hanno già iniziato un percorso lo scorso anno scolastico.

L'accettazione o meno della richiesta verrà comunicata formalmente entro il mese di ottobre 2007.