



TEMA DI SALUTE:

**EDUCAZIONE ALIMENTARE
E PROMOZIONE DI STILI DI VITA
SOSTENIBILI**



METODOLOGIA:

FORMAZIONE DOCENTI

DESTINATARI INTERMEDI:



Insegnanti

DESTINATARI FINALI:



**Scuola Primaria
Scuola Secondaria I grado
Scuola Secondaria II grado**

CONTATTI:

Dott.ssa Elisa ALLOCCO - Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: allocco@aslcn2.it
Tel. 0173/316610

Dott.ssa Elena Kyoko CANOVA -
Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: ekanova@aslcn2.it
Tel. 0173/594511

Dott.ssa Giulia PICCIOTTO - Dirigente
Medico
S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: epidemiologia@aslcn2.it
Tel. 0173/594510

Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6206
[www.retepromozionesalute.it/
scuola_scheda.php?idpr2=6206](http://www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6206)



IL PIATTO SANO

ABSTRACT:

La diffusione di una cultura del consumo alimentare consapevole, responsabile e sostenibile rappresenta un valido strumento di promozione della salute. I Sistemi di Sorveglianza attivi nell'ASL CN2 rilevano che troppo spesso le abitudini alimentari si discostano dalle raccomandazioni derivanti dalle evidenze scientifiche, per questa ragione è fondamentale che vengano attuati interventi volti a migliorare la consapevolezza relativa alla dieta sana, sicura ed equilibrata.

Il Piatto Sano rappresenta un pasto equilibrato e salutare ispirato alla dieta mediterranea, proposto dall'Università di Harvard, e costituisce un valido strumento guida per creare pasti bilanciati e promuovere il consumo di alimenti equilibrati per la crescita del bambino. Inoltre imparare a leggere l'etichetta degli alimenti aiuta a diventare consumatori più consapevoli e permette di confrontare e scegliere i prodotti del commercio senza lasciarsi trarre in inganno.

OBIETTIVO:

Individuare i differenti gruppi alimentari e le loro caratteristiche nutrizionali e riuscire a bilanciare i nutrienti all'interno dei pasti.

SETTING:

Scuola Primaria - tutte le classi
Scuola Secondaria di I grado - tutte le classi
Scuola Secondaria di II grado - tutte le classi

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

Sarà effettuato n. 1 incontro con gli insegnanti durante il quale saranno trattati i temi del piatto sano (categorie di macronutrienti, abbinamento, rotazione di alimenti) e della lettura consapevole delle etichette, avvalendosi dei risultati dei Sistemi di Sorveglianza (OKkio alla SALUTE, HBSC) e delle evidenze scientifiche.

Ci si focalizzerà sull'acquisizione dell'autonomia nell'elaborazione di pasti bilanciati. Per ulteriori approfondimenti, se ritenuto necessario, è possibile richiedere l'intervento in classe della durata di 1 ora circa a cura della dietista e/o medico dell'Asl che, in base al target coinvolto, prevederà una lezione frontale e/o un laboratorio pratico. L'intervento sarà effettuato in un numero di classi concordato (a seconda del numero di adesioni). Inoltre per i genitori degli alunni della Scuola Primaria verranno organizzati degli incontri informativi da operatori sanitari ASL CN2.

La formazione agli insegnanti si terrà in presenza/online e verrà fornito del materiale di supporto per le attività, tra cui materiale di divulgazione "OKkio alla Salute".

Il Progetto "Il Piatto Sano" viene attivato nell'ambito dell'Azione 13.5 "Definizione di un programma di promozione della dieta sana, equilibrata e sostenibile per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)" del Programma PL13 "Alimenti e Salute" - Piano Locale della Prevenzione 2023.