



#### 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: [ecalocco@aslcn2.it](mailto:ecalocco@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: [ekcanova@aslcn2.it](mailto:ekcanova@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](mailto: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 in base al 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.