



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 Elena Kyoko CANOVA

Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: ekcanova@aslcn2.it
Tel. 0173/594511

Dott. Matteo PAPURELLO

Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: mapapurello@aslcn2.it
Tel. 0173/316036

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

Dott.ssa Elisa ALLOCCO

Dietista
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione ASL CN2
e.mail: ealocco@aslcn2.it
Tel. 0173/316610

ALIMENTAZIONE A 360 GRADI

ABSTRACT:

L'importanza dell'educazione alimentare viene sviluppata nel documento "Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" pubblicata con decreto del 28 ottobre 2021. In tale documento si ribadisce come, tramite l'educazione alimentare, la scuola contribuisca a far crescere nelle giovani generazioni la food literacy e quindi l'empowerment.

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 sana alimentazione.

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.

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. Queste raccomandazioni non si discostano da quelle della sostenibilità alimentare

OBIETTIVI:

- Aumentare la food literacy, individuare i differenti gruppi alimentari e le loro caratteristiche nutrizionali e riuscire a bilanciare i nutrienti all'interno dei pasti.
- Aumentare la consapevolezza riguardo l'impatto che possono avere le scelte alimentari sull'ambiente.

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:

1. Per tutti gli insegnanti aderenti al progetto verranno tenuti due incontri online di formazione da parte di operatori sanitari dell'ASL **giovedì 24 ottobre 2024** e **giovedì 28 novembre 2024** durante i quali saranno trattati i temi relativi al piatto sano, alla lettura consapevole delle etichette, all'alimentazione sostenibile e all'accettazione dell'immagine corporea. Verranno fornite indicazioni e materiali su come proseguire il lavoro in classe.
2. Sarà richiesto ai docenti di continuare il percorso in classe, al fine di garantire il proseguimento dell'educazione alimentare durante l'anno scolastico. L'ASL rilascerà un attestato di partecipazione alle classi che forniranno un riscontro tramite l'invio del materiale prodotto. Le attività condotte durante l'anno possono essere:
 - per le scuole primarie, promuovere il consumo di merende sane (es. frutta fresca, verdura, frutta secca oleosa non salata, bruschetta), attraverso il coinvolgimento attivo delle famiglie, che si realizzerà per mezzo di adesione scritta dei genitori al "**patto dello spuntino**".
 - per le scuole secondarie l'elaborazione di un piatto o un menu o un ricettario che segua le indicazioni del Piatto Sano e Sostenibile, con un'attenzione all'equità e all'inclusione (es. piatti di diverse culture) con successiva condivisione del materiale prodotto con l'ASL e le famiglie.

Gli operatori dell'ASL fungeranno da facilitatori ogni qual volta ce ne sarà bisogno.

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

Il Progetto "Alimentazione a 360 gradi" 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 2024.