

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il progetto formativo si ricollega al "Catalogo proposte di interventi per la Promozione della salute" stilato dalla SS Area Formazione e Progetti di Promozione della salute dell'ASL TO3.

Gli insegnanti interessati possono iscriversi ai progetti "Obiettivo spuntino" e "Stili di vita salutari" compilando la "Scheda di adesione proposte di interventi per la promozione della salute" allegata al Catalogo, distribuito, all'inizio dell'anno scolastico, alle scuole dell'ASL TO3. La scheda dovrà essere inviata al Referente ASL per la Promozione della salute del Distretto a cui appartiene la scuola richiedente. Nel catalogo sono indicati i nominativi ed i Recapiti dei Referenti ASL per la Promozione della salute.

Per i genitori non è prevista iscrizione: gli incontri sono infatti aperti a tutti i genitori delle scuole dell'infanzia e primarie interessati al progetto.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

non è prevista quota di iscrizione

## DESTINATARI

Il progetto formativo è rivolto agli insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria ed ai genitori

## INFORMAZIONI

Durante il corso saranno distribuiti i seguenti documenti:

- il kit "VIAGGIO NEL MONDO DEGLI SPUNTINI" della Regione Piemonte rivolto agli insegnanti
- le guide dell'ASL TO3 per la scelta e la rotazione appropriata degli alimenti della colazione e degli spuntini, rivolte ai genitori.

## ENTI ORGANIZZATORI

SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale  
Responsabile Dott.ssa Teresa Denise Spagnoli  
Tel 011-4017261 Fax 011-4017232  
e-mail siannutrizione.collegno@asl5.piemonte.it

Referente Distrettuale per la promozione della salute (D.REPES)  
Dott.ssa Silvia Mismetti  
Tel. 011.9360373  
e-mail mismetti@sert.piemonte.it

Comune di Trana  
Assessore Rosanna Bechis  
Istituto Comprensivo di Trana  
Dirigente scolastico Ignazio Eugenio D'Anna

## DOCENTI / TUTOR

**SPAGNOLI Teresa Denise**, Dirigente Medico di Dietetica, Responsabile SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO 3 Collegno e Pinerolo (TO)

**LO BARTOLO Debora**, Dietista SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO 3 Collegno e Pinerolo (TO)

## "OBIETTIVO SPUNTINO E STILI DI VITA SALUTARI A TRANA"

**Percorso formativo per insegnanti e genitori delle scuole dell'infanzia e primarie del Comune di Trana**



**Anno scolastico 2012-2013**  
7 febbraio 2013  
21 febbraio 2013

**Sede del corso**  
"Istituto comprensivo di Trana"  
TRANA- TO -

## PREMESSA

L'abitudine allo spuntino è particolarmente diffusa nell'età evolutiva, con consumi poco idonei che possono predisporre all'incremento ponderale (dati emersi dallo studio di sorveglianza "Okkio alla Salute"). Per questo motivo, nell'ambito delle azioni regionali per la prevenzione dell'obesità (piani di prevenzione attiva), è stato istituito un gruppo di lavoro con l'obiettivo di promuovere nei consumatori scelte informate degli spuntini, siano essi freschi o confezionati. Per promuovere scelte ponderate il gruppo di lavoro ha ritenuto strategico il ruolo degli insegnanti, che possono collaborare per strutturare fin dai primi anni di vita dei bambini le basi per future scelte consapevoli.



I dati emersi dalla sorveglianza Okkio alla salute indicano che nei bambini è più diffusa l'abitudine a fare spuntini troppo abbondanti, rispetto a quella di consumare colazioni ridotte o insufficienti. Tuttavia nel territorio di Trana sono stati condotti incontri con i rappresentanti degli insegnanti e dei genitori e con il D.REPES, che hanno evidenziato una preoccupazione diffusa per la scelta degli alimenti a colazione. Si è pertanto ritenuto opportuno ampliare il percorso formativo includendo anche questa tematica e coinvolgendo nel percorso di formazione anche i genitori.

## ARTICOLAZIONE

Sono previsti momenti di formazione teorica e sessioni di sperimentazione pratica svolte attraverso la metodica dei sondaggi d'aula e delle esercitazioni. La parte di sperimentazione è stata strutturata con l'obiettivo di fornire agli insegnanti ed ai genitori strumenti di facile utilizzo, auspicando che essi possano rappresentare una risorsa utile nell'ambito delle iniziative di promozione della salute rivolte alla popolazione.

### PROGRAMMA

Obiettivo dei due incontri è quello di fornire, attraverso sessioni teorico pratiche, le informazioni necessarie a rispondere ai seguenti quesiti:

- Colazione e spuntini sono necessari?
- Quali sono le scelte consigliate?
- Come ruotare gli alimenti nella settimana?

Sono previsti incontri successivi del gruppo di progetto volti alla stesura concreta di un progetto sugli spuntini che ciascun insegnante possa attivare nelle proprie classi.

Gli operatori ASL garantiscono il supporto tecnico-metodologico per la stesura del progetto e la supervisione tecnica durante le fasi di attuazione.

*7 Febbraio 2013*

17,00 – 17,15  
Saluti

17,15 – 19,00

**Di cosa parliamo? Obiettivo spuntino: laboratorio sul tema dell'alimentazione per insegnanti e genitori**

*21 Febbraio 2013*

17,00 – 17,05  
Presentazione degli obiettivi dell'incontro.

17,05 – 18,00  
Esercitazione in piccoli gruppi. **Porzionare gli snack freschi e scegliere quelli confezionati con l'atlante degli spuntini. Esecuzione diretta della porzionatura e della spesa simulata da parte di tutti i partecipanti, suddivisi in piccoli gruppi**

18,00 – 18,30  
**Una colazione da Re: alimenti e quantità consigliate nei bambini della scuola dell'infanzia e primaria.**

18,30 – 18,45  
**Presentazione delle guide per indirizzare i genitori ad una scelta appropriata di alimenti e porzioni a colazione: la guida per la scuola dell'infanzia e primaria**

18,45 – 19,00 Discussione e conclusioni



Immagini locandina: microsoft clipart