



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

Progetto Cibo, Cammino e Salute

Destinatari: studenti dell'IIS XXV Aprile di Cuornè e dell'IIS Faccio di Castellamonte.

Tema di salute: benessere psicofisico, contrasto alla obesità e alla sedentarietà.

Obiettivi: promuovere il movimento e l'attività all'aria libera, diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani migliorare nella comunità scolastica le conoscenze sui benefici dell'attività motoria e sulla corretta alimentazione, con particolare riguardo agli spuntini, al consumo di frutta e verdura e alla riduzione del consumo di sale, educare alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente.

Sintesi dell'iniziativa: A fronte della richiesta di collaborazione all'ASL TO 4 da parte di docenti di scienze ed educazione fisica, durante l'anno scolastico 2018/19 è stata avviata una sperimentazione che ha previsto interventi indirizzati agli studenti di 4 classi prime (dell'IIS XXV Aprile di Cuornè) e delle classi quinte (12 in toto) di entrambi gli istituti.

Dopo aver affrontato il tema alimentazione con gli insegnanti di scienze come previsto dal programma scolastico, nelle classi prime si sono organizzate 3 camminate nell'orario di educazione fisica e dopo le camminate è stato proposto uno spuntino salutare.

In ogni classe quinta è stata organizzata una *chiacchierata con il nutrizionista*, trattasi di un incontro di due ore con il dirigente medico della SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale su argomenti proposti dagli studenti, che avevano precedentemente approfondito con i docenti di educazione fisica i contenuti del programma scolastico.

Le stesse classi hanno inoltre partecipato a 2-3 camminate nelle ore di educazione fisica.

All'individuazione dei percorsi e all'affiancamento degli insegnanti durante le camminate hanno collaborato un'assistente sanitaria del Dipartimento Materno Infantile dell'ASL TO 4 e volontari , precedentemente formati al ruolo di *walking leader* nell'ambito del progetto di diffusione dei gruppi di cammino avviato dalla stessa ASL nel 2017 e già impegnati nella conduzione di gruppi di cammino locali. Considerato il riscontro positivo di questa sperimentazione e tenuto conto delle specificità di ogni istituto, si darà continuità alle attività intraprese per l'anno scolastico 2019/20 con le modalità di collaborazione positivamente sperimentate.

In particolare a:

a) n. 6 classi prime dell'IIS XXV Aprile di Cuornè si proporranno 3 camminate nel periodo febbraio-marzo e alle camminate seguirà uno spuntino salutare;

b) a n. 5 classi quarte e n.2 classi quinte dell'IIS XXV Aprile di Cuornè e a n. 4 classi terze, n. 4 classi quarte e n. 4 classi quinte dell'IIS Faccio di Castellamonte si proporranno 2-3 camminate nel periodo febbraio-marzo nelle ore di educazione fisica.

Per ogni classe quarta e quinta si organizzerà inoltre una *chiacchierata del nutrizionista del SIAN* e in accordo con gli insegnanti si approfondirà anche il tema degli integratori alimentari.

Riferimenti:

SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale dr. Giuseppe Barone [**gbarone@aslto4.piemonte.it**](mailto:gbarone@aslto4.piemonte.it)

SSD Promozione della Salute dr.ssa Carla Francone [**cfrancone@aslto4.piemonte.it**](mailto:cfrancone@aslto4.piemonte.it) tel 0125-414747

Dipartimento Materno Infantile dell'ASL TO 4 assistente sanitaria M. G. Gazzera

[**mgazzera@aslto4.piemonte.it**](mailto:mgazzera@aslto4.piemonte.it)