

**Destinatari:** insegnanti e genitori e, come destinatari finali, alunni delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria

**Tema di salute:** benessere psico-fisico e prevenzione dell'obesità mediante una corretta alimentazione e l'equilibrio dei pasti

**Obiettivi:** fornire informazioni sulla corretta alimentazione, con particolare riguardo agli spuntini, al consumo di frutta e verdura ed alla riduzione del consumo di sale; concordare con le scuola e/o i Comuni, in accordo con insegnanti, genitori e alunni, alcune merende sane da portare a scuola; creare spazi di riflessione sui messaggi pubblicitari.

### **Sintesi dell'iniziativa**

Con questo intervento ci si propone, attraverso un lavoro sul consumo critico degli spuntini, un'azione di contrasto all'obesità ed alle cattive abitudini alimentari nell'infanzia e nell'adolescenza, che emergono tra l'altro dalle sorveglianze nutrizionali denominate OKkio alla salute e HBSC.

Si prevede un pacchetto formativo rivolto a insegnanti e genitori che potrà essere modulato nella durata, nei contenuti e nelle modalità organizzative a seconda della fascia di età, delle esigenze specifiche e del numero di richieste.

Di base, nel corso degli incontri verranno proposti alcuni contenuti del progetto "Obiettivo spuntino" promosso dalla Regione Piemonte, tra cui esempi concreti di merende di metà mattina equilibrate da promuovere presso la scuola con i metodi ritenuti più indicati. Negli incontri verrà stimolata la partecipazione attiva di tutti gli attori e la ricerca della strategia più adatta nella propria realtà per ridurre le merende troppo abbondanti, migliorare il consumo del pranzo e ridurre gli sprechi in mensa. Fino all'anno scolastico 2014-2015 il pacchetto "Obiettivo spuntino" era proposto nell'ambito dei progetti del catalogo della Promozione della Salute "Amici del cortile", "Laboratorio di co-progettazione" e "Pro.Muovi". Dall'anno scolastico 2015-16 è offerto anche separatamente, per permettere una maggiore possibilità di partecipazione.

### **Informazioni e adesioni**

La partecipazione è completamente gratuita. Per necessità di programmazione, si richiede una pre-iscrizione entro il 30 ottobre di ogni anno. In base al numero e tipologia di richieste si formulerà un programma dettagliato di intervento.

Referente progetto: dr. Manuela Sciancalepore, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL TO4, tel. 011-8212363/365/346, e-mail [sian.settimo@aslto4.piemonte.it](mailto:sian.settimo@aslto4.piemonte.it)

### **Bibliografia/Sitografia/Link:**

[Sorveglianza OKkio alla salute](#)

Scheda [Progetto "Obiettivo spuntino"](#) su Pro.Sa. Banca dati regionale dei progetti di promozione della salute