

PROGETTO PRO.MUOVI

I.I.S. C. OLIVETTI, IVREA
CLASSI: 3A TSS, 4A TSS
A.S. 2015/2016



Breve descrizione: il nostro progetto consiste nell'organizzare delle attività di gruppo con le diverse classi dell'Istituto (IPSIA, ITI, TSS ecc.). Ispirandoci al metodo della *peer education* vorremmo organizzare degli interventi di educazione alimentare all'interno della nostra scuola (preparando delle presentazioni, dei volantini, e se ne avremo la possibilità invitare un esperto di nutrizione per un intervento conclusivo). Il nostro obiettivo è riflettere e far riflettere i nostri compagni su "cosa mangiamo" e su "cosa dovremmo mangiare", quali sono gli alimenti sani e quali no, quali alimenti dovremmo preferibilmente consumare durante gli intervalli di scuola. Inoltre, questo progetto potrebbe promuovere anche la socializzazione tra le diverse classi.

TITOLO DEL PROGETTO:

MENTE SANA IN CORPO SANO

OBIETTIVO DEL PROGETTO

L'identificazione degli obiettivi del nostro progetto è partita dall'osservazione del nostro comportamento alimentare a scuola. Analizzando il nostro comportamento alimentare abbiamo notato che molti ragazzi, non effettuano la prima colazione a casa preferendo brioche e cappuccino reperibili presso il bar della scuola. Durante i due intervalli mattutini molti ragazzi preferiscono consumare panini, piadine, pizza e focaccia farciti con salumi e formaggi evitando il consumo di frutta e verdura.

Inoltre, durante la mattinata, ad eccezione delle spremute di arancia, non è possibile comprare frutta, macedonie o frullati presso la mensa. Frutta e verdura sono reperibili presso il bar o la mensa solo al momento del pranzo.

Quest'anno abbiamo studiato che il concetto di dieta non è basato sulla giusta quantità di calorie introdotte. Una dieta sana ed equilibrata si basa sul consumo di carboidrati, proteine, lipidi, fibre, sali minerali e vitamine nelle giuste proporzioni. Abbiamo notato, facendo una piccola indagine, che la maggior parte dei ragazzi a scuola non consuma le cinque porzioni di frutta e verdura necessarie ad apportare la quantità di fibre e vitamine di cui il nostro organismo necessita.

Considerato quanto riportato sopra gli obiettivi del nostro progetto sono:

- diffondere all'interno del nostro istituto il concetto di dieta e dietologia, quali sono i principi nutritivi alla base di una sana alimentazione;
- informare circa i rischi che un'errata alimentazione può comportare sulla nostra salute;
- creare consapevolezza su come attualmente i ragazzi si alimentano e su come dovrebbero alimentarsi (l'importanza della prima colazione, l'importanza del consumo di frutta e della verdura nella dieta quotidiana ecc.);
- promuovere l'importanza dell'attività fisica in combinazione con la dieta (concetto presente alla base della nuova piramide degli alimenti);
- promuovere la socializzazione tra le diverse classi.

MOTIVAZIONI E ATTESE

Realizzando questo piccolo progetto, vorremmo migliorare il nostro comportamento alimentare, e quello dei nostri compagni, sia durante le ore scolastiche sia a fuori dalla scuola.

La realizzazione di questo progetto per noi è importante perché dopo il diploma vorremmo lavorare nel sociale, per cui vorremmo sperimentare personalmente cosa significa pianificare, realizzare e verificare i risultati di un progetto di educazione alimentare finalizzato a migliorare la qualità della vita di una collettività di persone.

Nel mese di maggio 2016 praticheremo ad un intervento formativo relativamente alla corretta alimentazione nell'adolescente a cura del nutrizionista del progetto pro.muovi ASL TO4. Durante questo intervento il nutrizionista ci aiuterà a formulare proposte alimentari sane. Entro il mese di maggio vorremmo anche programmare un tavolo tecnico con il nutrizionista e il responsabile del servizio mensa al fine di esporre le nostre proposte alimentari.

Entro maggio 2017 vorremmo aver concluso l'intervento di *peer education* nelle varie classi all'interno della nostra scuola, raccolto ed elaborato i dati dei questionari di valutazione.

Nello specifico, alla conclusione del nostro intervento vorremmo rilevare un cambiamento alimentare all'interno della scuola. Al fine di verificare se abbiamo raggiunto i gli obiettivi prefissati prepareremo dei questionari, contenenti domande finalizzate a indagare la conoscenza dei principi legati a un corretto comportamento alimentare. I questionari verranno somministrati all'interno delle varie classi sia prima che dopo il nostro intervento di educazione alimentare. I dati elaborati a partire da questi questionari ci permetteranno di capire se con il nostro progetto abbiamo raggiunto gli obiettivi prefissati.

CRONOPROGRAMMA

Azioni	Tempi	Chi lo fa	Come	Risorse
1) chiedere il consenso della preside per quanto riguarda l'intervento di peer education nelle diverse classi della scuola	entro il 15 aprile 2016	i rappresentanti di classe	con l'aiuto dell'insegnante	riunione
2) chiedere al servizio mensa se è possibile modificare la scelta alimentare attualmente disponibile inserendo preparazioni a base di frutta nell'offerta (frappè, frullati, macedonie)	entro il 30 aprile 2016	i rappresentanti di classe, con l'aiuto dell'insegnante	con l'aiuto del nutrizionista del progetto pro.muovi	riunione
3) valutare, con il nutrizionista, proposte di cambiamento dell'offerta commerciale con prodotti che possano essere validi sia per una prima colazione, che per i due spuntini del mattino (ore 10.00 e 12.00), che per il pasto caldo (ore 14:00) quando ci tratteniamo a scuola per il pomeriggio.	entro il 27 maggio 2016	tutta la classe	con l'aiuto del nutrizionista del progetto pro.muovi	intervento educativo in classe con il nutrizionista del progetto pro.muovi

<p>4) valutare, con il gestore del bar, proposte di cambiamento dell'offerta commerciale con prodotti che possano essere validi sia per una prima colazione, che per i due spuntini del mattino (ore 10.00 e 12.00), che per il pasto caldo (ore 14:00) quando ci tratteniamo a scuola per il pomeriggio.</p>	<p>entro il 27 maggio 2016</p>	<p>i rappresentanti di classe, con l'aiuto dell'insegnante</p>	<p>con l'aiuto del nutrizionista del progetto pro.muovi</p>	<p>tavolo tecnico con il gestore del bar</p>
<p>5) valutare con l'insegnate di educazione fisica la possibilità di organizzare gruppi di camminata in orario extra-scolastico con il fine di promuovere l'attività fisica e la socializzazione</p>	<p>entro il 27 maggio 2016</p>	<p>i rappresentanti di classe</p>	<p>con l'aiuto dell'insegnante</p>	<p>riunione</p>
<p>6) preparazione delle presentazioni power point e dei volantini per realizzare l'intervento di peer education</p>	<p>dal 15 ottobre 2016 al 30 gennaio 2016</p>	<p>tutta la classe, gruppi di lavoro</p>	<p>con l'aiuto dell'insegnate e del nutrizionista</p>	<p>computer, laboratorio informatico, libro di testo di igiene e materiale fornito dal docente</p>

7) programmazione dell'intervento di peer education nelle diverse classi	dal 15 ottobre 2016 al 30 gennaio 2017	i rappresentanti di classe, con l'aiuto dell'insegnante e del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola	con l'aiuto del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola	agenda registro elettronico/ circolari (al fine di comunicare a tutti i docenti e le classi della scuola le date dell'intervento)
8) realizzazione dell'intervento di peer education nelle classi	dal 1 febbraio 2017 al 30 aprile 2017	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	presentazione power point e discussione guidata	computer, proiettore, presentazione power point, volantini
9) questionario finale di valutazione dell'intervento di peer education	dal 1 maggio 2017 al 15 maggio 2017	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	somministrazione dei questionari di gradimento ed efficacia nella diverse classi	questionari stampati
10) elaborazione dei dati rilevati con il questionario di gradimento	dal 15 maggio 2017 al 31 maggio 2017	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto dell'insegnante	computer, laboratorio informatico
11) socializzazione/ divulgazione dei risultati ottenuti con il nostro progetto	dal 1 giugno 2017 al 10 giugno 2017	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto dell'insegnante e del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola	computer, proiettore, volantini

ALLEANZE E SOSTENIBILITA'

Per questo cambiamento avremmo bisogno della collaborazione:
della dirigente,
degli insegnanti,
dei tecnici di laboratorio,
del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola,
del nutrizionista (ASL TO4 , progetto pro.muovi).

Ci aiutano:

- insegnanti,
- tecnici di laboratorio,
- docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola.

Il nutrizionista dell'ASL TO4 ci ha aiutati, nel mese di aprile, a contattare i referenti del servizio mensa chiedendo loro se fossero disponibili a modificare la loro offerta alimentare. Abbiamo quindi fissato un incontro con il nutrizionista per formulare nuove proposte alimentari.

Il nutrizionista ci fornirà una consulenza nutrizionista e dietetica specifica per la nostra fascia di età.

Nel mese di maggio il nutrizionista del progetto pro.muovi ci aiuterà attraverso un incontro educativo a formulare nuove proposte alimentari che siano allo stesso tempo salutari e vantaggiose dal punto di vista commerciale.

Ad oggi, il nutrizionista ci ha aiutati a prendere accordi con il gestore del bar al fine di fissare una riunione per un "tavolo tecnico" durante questa riunione vorremmo proporre alimenti alternativi alla attuale scelta disponibile in mensa per la colazione, gli spuntini e il pranzo.

Il gestore del bar si è dimostrato disponibile nel valutare le nostre proposte/ suggerimenti alimentari.

Il cambiamento da noi ipotizzato può essere mantenuto nella nostra comunità scolastica nel corso dei prossimi anni, se la preside, gli insegnanti del percorso TSS, il docente referente per i progetti sanitari e gli alunni delle classi del percorso TSS si impegnano a portare avanti il progetto di *peer education*.

Il nostro progetto può essere replicato in altri istituti scolastici con la collaborazione di presidi, insegnanti, alunni di altre istituzioni.