

PROGETTO PRO.MUOVI

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

Breve descrizione: il nostro progetto consiste nella preparazione e nella somministrazione di un questionario relativo all'alimentazione (quali tipi di alimenti mangiamo a scuola, in quanto tempo, in quali orari, dove vengono acquistati gli alimenti consumati a scuola ecc), a tutte le classi del nostro istituto. I questionari verranno analizzati ed elaborati da noi studenti. Al termine di questa attività produrremo due poster, uno relativo a "come ci alimentiamo" e il secondo relativo a "come dovremmo alimentarci". I poster verranno appesi nei locali della mensa.



TITOLO DEL PROGETTO:

MANGIARE SANO CI FA BENE

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 consumare 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 durante il momento del pranzo.

Quest'anno abbiamo studiato che il concetto di dieta non è solamente basato sulla giusta quantità di calorie da introdurre. 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 come consigliato dalla piramide degli alimenti. Queste cinque porzioni sono 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 come dovrebbero alimentarsi (l'importanza della prima colazione a casa, l'importanza di consumare quotidianamente frutta e della verdura ecc.);
- individuare attraverso dei questionari specifici quali sono le nostre abitudini alimentari (es. quali alimenti consumiamo a colazione, agli intervalli, a pranzo, quante porzioni di frutta e verdura consumiamo al giorno, capire se saremmo disponibili a cambiare le nostre abitudini alimentari);
- proporre soluzioni alternative per la dieta quotidiana (scelta consapevole degli alimenti);

- 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 fuori dall'orario scolastico.

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

Entro il mese di maggio 2016 vorremmo produrre una bozza dei questionari di valutazione delle abitudini alimentari da utilizzare nel mese di ottobre/novembre 2016. Inoltre, abbiamo fissato, nel mese di maggio, un'incontro di consulenza alimentare con il nutrizionista della ASL al fine di migliorare le nostre conoscenze e ottenere dei consigli per migliorare la bozza del questionario di rilevazione delle informazioni da noi elaborato.

Per il mese di maggio 2017 vorremmo aver prodotto e stampato due poster, uno relativo a "come ci alimentiamo" e il secondo relativo a "come dovremmo alimentarci", i dati contenuti nei poster verranno elaborati a partire dai questionari somministrati nelle varie classi all'interno della nostra scuola.

I nostri compagni del percorso TSS (sez. A) che hanno presentato un progetto di educazione alimentare complementare al nostro, potranno utilizzare i dati da noi elaborati per la preparazione delle presentazioni finalizzate all'intervento di *peer education*, da loro proposto, nelle diverse classi del nostro istituto.

Alla conclusione del nostro intervento vorremmo vedere un cambiamento alimentare all'interno della scuola. Al fine di rilevare le informazioni per la preparazione dei due poster, verranno somministrati nelle varie classi dell'istituto, questionari contenenti domande volte ad evidenziare quali sono le nostre abitudini alimentari (quali cibi consumano, con che frequenza, in quali quantità, dove reperiamo gli alimenti che consumiamo ecc ecc.). L'analisi dei dati ottenuti con questo questionario ci permetterà di preparare il poster relativo a "come ci alimentiamo". Con l'aiuto del nutrizionista e dell'insegnante di igiene prepareremo un poster relativo a "come dovremmo

alimentarci". I due poster verranno appesi a conclusione del progetto nel locale mensa della scuola.

CRONOPROGRAMMA

Azioni	Tempi	Chi lo fa	Come	Risorse
1) chiedere il consenso della preside per quanto riguarda la somministrazione dei questionari nelle diverse classi della scuola	entro il 15 aprile 2016	i rappresentanti di classe	con l'aiuto dell'insegnante	riunione
2) preparazione delle bozze dei questionari per la valutazione dei comportamenti alimentari	entro il 7 maggio 2016	tutta la classe, gruppi di lavoro	con l'aiuto dell'insegnante e del nutrizionista del progetto pro.muovi	computer, laboratorio informatico, libro di testo di igiene e materiale fornito dal docente
3) preparazione dei questionari per la valutazione dei comportamenti alimentari	entro il 30 ottobre 2016	tutta la classe, gruppi di lavoro	con l'aiuto dell'insegnante e del nutrizionista del progetto pro.muovi	computer, laboratorio informatico, libro di testo di igiene e materiale fornito dal docente

<p>4) 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.</p>	<p>entro il 27 maggio 2016</p>	<p>tutta la classe</p>	<p>con l'aiuto del nutrizionista del progetto pro.muovi</p>	<p>intervento educativo in classe con il nutrizionista del progetto pro.muovi</p>
<p>5) 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>

6) valutare con l'insegnante 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	entro il 27 maggio 2016	i rappresentanti di classe	con l'aiuto dell'insegnante	riunione
7) programmazione dell'intervento di somministrazione dei questionari per la rivelazione delle informazioni (analisi del comportamento alimentare prima dell'inizio del progetto)	entro il 15 novembre	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) somministrazione dei questionari per la rivelazione delle informazioni nelle diverse classi	entro il 30 novembre	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto e la disponibilità dei diversi docenti della scuola	questionari stampati
9) elaborazione dei dati rilevati con il questionario	entro il 10 gennaio	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto dell'insegnante	computer, laboratorio informatico
10) preparazione dei poster relativi a "come ci alimentiamo" e a "come dovremmo alimentarci"	dal 10 gennaio al 15 maggio 2017	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto dell'insegnante e del nutrizionista del progetto pro.muovi	computer, laboratorio informatico, libro di testo di igiene e materiale fornito dal docente

11) somministrazione dei questionari per la rilevazione delle informazioni (analisi del comportamento alimentare a seguito dell'intervento)	dal 28 febbraio al 15 maggio a seguito dell'intervent o di <i>peer education</i> svolto dai nostri compagni	tutta la classe organizzata in piccoli gruppi	con l'aiuto dell'insegnante	computer, laboratorio informatico
12) stampa dei poster in copisteria su carta fotografica e affissione dei poster nel locale mensa della scuola	entro il 30 maggio 2017	i rappresentanti di classe, con l'aiuto dell'insegnante e del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola	con l'aiuto dell'insegnante	copisteria
13) 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'insegnate e del docente referente dei progetti di educazione sanitaria della scuola	computer, proiettore, presentazione power point

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.

Ad oggi abbiamo preso accordi con il nutrizionista del progetto pro.muovi e abbiamo fissato un incontro nel mese di maggio volto a migliorare le nostre

conoscenze nel campo dell'alimentazione. Durante questo incontro presenteremo la bozza del questionario per la valutazione delle abitudini alimentari da noi elaborato.

Il nutrizionista dell'ASL TO4 ci aiuterà nel formulare i questionari da somministrare nelle diverse classi e a supervisionare il contenuto riportato nei poster. Inoltre, ci fornirà una consulenza alimentare e dietetica specifica per la nostra fascia di età.

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 altre istituti scolastici con la collaborazione di presidi, insegnanti e alunni di altre istituzioni.