

PROGETTO

Educhiamo alla Salute-Educazione alimentare e dipendenze

"Acquistiamo stili di vita che ci aiutano a vivere meglio"

Regione Piemonte ASL Alessandria

Progetto avviato nell'anno 2011 - Ultimo anno di attività : 2012

Abstract

Obiettivo generale

Educhiamo alla Salute

educazione alimentare e dipendenze

"Acquisiamo stili di vita che ci aiutano a vivere meglio"

Istituto Superiore "G. PARODI" - Acqui terme

Liceo Scientifico , Classico, Artistico

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) recita:

"...la salute è intesa come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale."

Il benessere personale però cambia insieme a noi, cambia se cambiano gli altri e se cambia l'ambiente in cui viviamo.

Nei diversi periodi della vita non sempre c'è benessere, perciò ciascuno deve avere cura di rendere più soddisfacente possibile il proprio stato fisico, psicologico e sociale quotidiano, cioè diventare responsabile della salute propria ed altrui.

Poiché spetta alla scuola costruire un ambiente stimolante e favorevole sia alla comunicazione sia all'apprendimento attivo, ecco che occorre individuare e rimuovere tutto ciò che ostacola il comunicare e l'apprendere, attivando strategie opportune in grado di creare un clima di benessere collettivo. Ecco perciò che educare alla salute vuol dire, predisporre ed attivare le conoscenze e le informazioni utili per stare bene, ma favorire anche l'evoluzione di capacità generali per affrontare con equilibrio e maggior serenità la crescita ed il successivo periodo dell'adolescenza.

Lavorare per progetti significa motivare l'alunno ad un cambiamento che conduca ad un obiettivo concreto, alla possibilità di intervento, alla ricerca di soluzioni.

Articolazione degli argomenti

Cenni sull'apparato digerente

Fisiologia dell'alimentazione

Noi e il cibo : quale, quando, dove, con chi?

Il nostro rapporto con il cibo e come influenza il nostro "Benessere"

Noi e il nostro corpo: posture, atteggiamenti scorretti, igiene dentale.

Questionario conoscitivo

Elaborazione dati

Il progetto curato dalla Prof. Monica Baracco è stato attivato coinvolgendo alunni che appartengono al Liceo Classico (classi I^A-II^A-III^A-III^B)

Liceo Scientifico (classi IV^A-IV^B-IV^C- e V^A-V^B-V^C))

Liceo Artistico (4^A, 4^B, e 5^A)

in collaborazione con l'ASL-AL "Settore Promozione Educazione alla Salute" nella figura del suo Responsabile dott. Roberto Peracchio.

L'argomento di questo Progetto è stata l'alimentazione, in particolare il rapporto esistente tra cibo e

salute; educare gli alunni quindi, a riflettere sul concetto di "qualità della vita". Non tutti sanno, infatti, che la maggior parte delle malattie della nostra società dipendono anche da una alimentazione scorretta.

Obiettivo di questo Progetto non era quindi, quello di fornire solo informazioni su calorie, fabbisogni o proprietà nutritive degli alimenti, ma di valutare criticamente gli effetti che questi ultimi producono nel nostro corpo.

Solo conoscendo gli effetti che i vari cibi hanno su di noi siamo in grado di scegliere ciò che ci fa bene, prevenendo così tante malattie.

Gli interventi del Pediatra hanno voluto quindi consolidare gli aspetti scientifici dei "nutrienti" e del concetto di "dieta equilibrata".

Alla fine del suddetto percorso è sembrato doveroso comunicare alle famiglie gli aspetti più importanti di alcune problematiche, rilevate e tabulate mediante la somministrazione dei questionari distribuiti agli alunni inizialmente.

Analisi di contesto

Risposte questionari somministrati agli alunni :

 Abitudini Alimentari e stili di vita

Buona presenza della colazione al mattino ? a casa
90% dei ragazzi assume latte o the con biscotti o cereali.
(anche se bisognerebbe eventualmente valutare la quantità ed il tipo di biscotti).

Spuntino di metà mattina:

Absoluta mancanza di frutta :

SCIENTIFICO:(su 123 ragazzi solo 13 fanno lo spuntino
di metà mattina con la frutta)

CLASSICO : (su 77 ragazzi solo 3 ?..)

ARTISTICO: (su 50 ragazzi solo 4?..)

con prevalenza assoluta di focacce, panini e merendine confezionate. Queste ultime in particolare, soprattutto sono molto nocive per la ricchezza di grassi e zuccheri semplici. Alimenti notevolmente sbilanciati, che possono determinare inappetenza al pasto successivo, sbadigli, sonnolenza per difficoltà digestive, con cambiamenti comportamentali come iper attività e scarsa attenzione (spesso segnalati dagli insegnanti). Inoltre l'assunzione di questi alimenti facilitano l'insorgenza di obesità , diabete e aterosclerosi precoce.

Si recupera il consumo della frutta durante la merenda:

50% dei ragazzi consuma frutta durante la merenda, e/o yogurt alla frutta. I restanti consumano un po' quello che capita, con prevalenza di carboidrati e insaccati(panini, toast) e cioccolato.
30 % circa non consuma nulla.

Pranzo - cena:

discreto il consumo delle verdure crude e cotte mentre la frutta è consumata preferibilmente a fine cena.

Netta prevalenza di scelta della pasta rispetto ad altri primi (riso, e mais).

Scarsa presenza nei pasti principali del pesce (preferibilmente fresco) che dovrebbe essere somministrato almeno 2-3 volte alla settimana cucinato ai ferri, al forno, oppure lessato e non assunto preconfezionato o in scatolame (tonno - bastoncini impanati)

Frequenti i fuori pasto con snack al cioccolato (nutella, cioccolatini, merendine?..) o patatine

FUMO:

il 30% (con prevalenza dei maschi) fuma a scuola e fuori.

ALCOOL:

la maggior parte dei ragazzi fa uso incondizionato di alcool !!

147 ragazzi (su 250) bevono sostanze alcoliche,

98 di questi, bevono anche super alcolici.

Paga settimanale:

50% si

15/20 ? la settimana??rari casi 50? !!!??

Si consiglia l'importanza di svolgere attività fisica (camminare a piè veloce per almeno mezz'ora) dopo il pasto, per scaricare le tensioni scolastiche e migliorare l'ossigenazione a vantaggio della digestione e della capacità di concentrazione.

Tema di salute prevalente : Dieta / aspetti nutrizionali

Temi secondari :

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Scuola
Operatori sanitari
Scuola secondaria di secondo grado

Mandati :

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

Dott. PERACCHIO ROBERTO (responsabile)

Gruppo P.E.A.S. "Promozione Educazione alla Salute"

Distretto 1 AL

ASL AL Regione Piemonte

e-mail : rperacchio@aslal.it

Tel. : 0131/307449

Sig.ra BRAGGIO TIZIANA

Infermiera Pediatrica Gruppo P.E.A.S. "Promozione Educazione alla Salute" Distretto 1 ASL AL Alessandria

ASLAL Regione Piemonte

e-mail : tbraggio@aslal.it

Tel. : 0131/307404

Dr.ssa GILARDENGHI BARBARA

Amministrativa e Pedagogista

ASL AL Regione Piemonte
e-mail : bgilardenghi@aslal.it
Tel. : 0131/307404

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Azienda Sanitaria

ASL AL Distretto 1 Alessandria

Come promotore;

Categoria ente : Scuola

Istituto Superiore "G. Parodi" - Acqui Terme

Liceo Scientifico, Classico, Artistico

In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Relazione finale

OBIETTIVI

Obiettivo : educativo

Non solo fornire informazioni sulle sostanze e sugli alimenti che danno dipendenza ma valutare criticamente gli effetti che questi ultimi producono sul corpo

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2012

Interventi 2011-2012

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati