

## PROGETTO

### Progetto 5 2 1 0 Messaggi in codice per crescere in salute

Regione Emilia Romagna AUSL Romagna - Cesena

Progetto avviato nell'anno 2011 - Ultimo anno di attività : 2016

#### Abstract

##### Obiettivo generale

Promuovere 4 comportamenti protettivi contro il rischio di obesità in bambini di età prescolare indicati dall'acronimo 5210: 5 o più porzioni di frutta e verdura, più di 2 ore al giorno di gioco attivo, non più di 1 ora al giorno di esposizione alla tv , 0 bevande zuccherate.

##### Analisi di contesto

Nel 2011 abbiamo riscontrato che la prevalenza di sovrappeso raddoppiava e quella di obesità aumentava di 5 volte nel corso della crescita dai 2 ai 5 anni d'età e che in tale fase della crescita erano frequenti stili di vita non salutari. Sulla base di queste evidenze la Pediatria di Comunità di Cesena - Ausl della Romagna ha promosso una ricerca per valutare se un intervento di promozione di sani stili di vita, rivolto ai bambini e ai loro genitori, potesse favorire il raggiungimento degli obiettivi di salute sopra indicati. L'intervento, della durata di 6 mesi, ha coinvolto i genitori mediante due sedute di counseling motivazionale condotte dai pediatri di famiglia e dalle infermiere pediatriche territoriali, sia i bambini attraverso una serie di attività didattiche condotte a scuola dagli insegnanti. A distanza di due anni l'analisi statistica ha evidenziato importanti risultati positivi nel gruppo dei bambini sottoposti all'intervento rispetto al gruppo di controllo, come riportato nella nostra ricerca pubblicata su "International Journal of Obesity" marzo 2017 doi:10.1038/ijo.2016.239 (An educational intervention to promote healthy lifestyles in preschool children: a cluster-RCT)

Nella nostra realtà regionale circa il 90% dei bambini frequenta la scuola dell'infanzia e tutti i bambini di età 0-6 anni sono assistiti dal pediatra di famiglia.

Le evidenze descritte ci hanno motivato a proporre un progetto educativo che comporta l'azione combinata dei pediatri di famiglia e degli educatori scolastici basato sulle strategie d'intervento sperimentate nel nostro studio pilota a tutte le scuole d'infanzia del nostro territorio per favorire l'adozione dei 4 comportamenti di vita salutari indicati nell'obiettivo generale.

##### Metodi e strumenti

L'intervento può esser implementato su bambini frequentanti la scuola d'infanzia nel corso di un intero anno scolastico e prevede una serie di azioni educative svolte a scuola dagli insegnanti e nell'ambulatorio pediatrico dai pediatri di famiglia:

##### Azioni previste a scuola con i bambini

###### Aumentare il consumo di frutta e verdura:

gli insegnanti indirizzano i bambini noti come "buoni mangiatori di verdure" a tavoli diversi per facilitare un maggior consumo di verdure nei cattivi mangiatori, propongono come antipasto una piccola porzione di verdure in assenza di alimenti competitivi sulla tavola, esercitano un'azione di role model positivo mangiando a mensa insieme ai bambini verdure e frutta, incoraggiano con commenti entusiastici l'assaggio di piccole quantità di nuove verdure, riproponendole più volte nel tempo in caso di rifiuto, implementano attività didattiche basate sulle esperienze sensoriali dei bambini o sulla coltivazione di un orto scolastico o in vaso, esercitano un ruolo di rinforzo educativo con i genitori su come promuovere a casa il consumo di verdure e frutta

Promuovere 2 o più ore al giorno di gioco attivo:

gli insegnanti sollecitano in più occasioni giornaliere il gioco attivo all'aperto, conducono in prima persona le attività, incorporano alcune attività strutturate indoor nel curriculum scolastico ridimensionando il tempo dedicato alle attività sedentarie, elaborano linee guida scolastiche "scritte" per l'attività motoria

Limitare l'esposizione allo schermo:

gli insegnanti sensibilizzano i genitori a contenere il tempo di esposizione giornaliera allo schermo, promuovono la pratica della lettura interattiva da parte dei genitori ai propri bambini, favorendo l'attività di prestito librario e interscambio fra i genitori

-  
Astenersi dal consumo di bevande zuccherate

gli insegnanti offrono esclusivamente acqua a pranzo e tutte le volte che i bambini hanno sete, realizzano specifiche unità didattiche riguardo l'educazione al consumo di acqua

Azioni da attuare nell' ambulatorio pediatrico

I pediatri di famiglia conducono un incontro di counselling motivazionale breve con ciascuna famiglia finalizzati a promuovere il raggiungimento degli obiettivi 5210.

#### **Valutazione prevista/effettuata**

La valutazione pre e post intervento viene svolta dalle insegnanti attraverso schede da loro predisposte che prevedono :

-rilevazione di eventuali cambiamenti comportamentali in ambito scolastico - rilevazione di eventuali cambiamenti comportamentali a casa attraverso questionari compilati dai genitori.

**Tema di salute prevalente :** ALIMENTAZIONE

**Temi secondari :** Sovrappeso e obesità  
Dieta / aspetti nutrizionali  
ATTIVITA' FISICA  
inattività e sedentarietà

**Setting :** Ambiente scolastico  
Ambienti di vita

**Destinatari finali :** Scuola  
Scuola dell'infanzia  
Altro  
Famiglie  
Subcomunali (condominio, rione, quartiere, circoscrizione/municipio, ecc.)  
Comune  
50.001 -100.000

**Mandati :** Altri Obiettivi nazionali / ministeriali  
Piano Regionale di Prevenzione (PRP)  
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :** Attività corrente istituzionale  
Altro

## **Responsabili e gruppo di lavoro**

Dott. MAURIZIO IAIA (responsabile)

Pediatra

AUSL ROMAGNA

e-mail : maurizio.iaia@auslromagna.it

Tel. : 0547 394203

---

Dott.ssa ANTONELLA BURNAZZI

Dietista

Ausl della Romagna

e-mail : antonella.burnazzi@auslromagna.it

Tel. : 0547 394295

---

Dott.ssa LORENA QUARANTA

Infermiere

AUSL CESENA -Ufficio Educazione alla salute

e-mail : lorena.quaranta@auslromagna.it

Tel. : 0547 354216

---

MELISSA PASINI

Dietista

Ausl della Romagna

e-mail : melissa.pasini@ausl-cesena.emr.it

Tel. : mar-gio-sab 0541/801839 lun-mer-ven0547/394208

---

## **Enti promotori e/o partner**

Categoria ente : Azienda Sanitaria

Ausl Cesena - Dipartimento SanitÃ Pubblica - Dipartimento Cure primarie

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

---

## **Documentazione del progetto**

1. Documento non definito
2. Documento non definito
3. Materiale formativo/educativo - Manuale rivolto agli insegnanti e genitori
4. Materiale formativo/educativo - pieghevole informativo

### OBIETTIVI

#### **5 = consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura**

Promuovere un maggior consumo di frutta e verdura sia a scuola che a casa coinvolgendo i bambini in esperienze sensoriali attraverso attività didattiche mirate a scuola e sensibilizzando i genitori sulle strategie utili in ambiente familiare per favorire il consumo di frutta e verdura.

#### **2 = permettere ai bambini di esercitare mediamente 2 o più ore al giorno di gioco attivo all'aperto**

Promuovere un maggior consumo di frutta e verdura sia a scuola che a casa coinvolgendo i bambini in esperienze sensoriali attraverso attività didattiche mirate a scuola e sensibilizzando i genitori sulle strategie utili in ambiente familiare per favorire il consumo di frutta e verdura. Inserire nel curriculum didattico una serie di attività giornaliere finalizzate ad aumentare il gioco attivo all'aria aperta a scuola e indicare ai genitori le strategie più efficaci per realizzare tale obiettivo anche a casa

#### **1 = limitare l'esposizione allo schermo, a non più di 1 ora al giorno**

Promuovere un maggior consumo di frutta e verdura sia a scuola che a casa coinvolgendo i bambini in esperienze sensoriali attraverso attività didattiche mirate a scuola e sensibilizzando i genitori sulle strategie utili in ambiente familiare per favorire il consumo di frutta e verdura. Inserire nel curriculum didattico una serie di attività giornaliere finalizzate ad aumentare il gioco attivo all'aria aperta a scuola e indicare ai genitori le strategie più efficaci per realizzare tale obiettivo anche a casa Utilizzare l'esposizione allo schermo a scuola esclusivamente per fini didattici, incentivare il prestito librario ai genitori per promuovere la lettura rivolta ai bambini a casa e fornire indicazioni strategiche sulle modalità più idonee per ridurre l'esposizione allo schermo

#### **0 = astenersi dal consumo di bevande zuccherate**

Promuovere un maggior consumo di frutta e verdura sia a scuola che a casa coinvolgendo i bambini in esperienze sensoriali attraverso attività didattiche mirate a scuola e sensibilizzando i genitori sulle strategie utili in ambiente familiare per favorire il consumo di frutta e verdura. Inserire nel curriculum didattico una serie di attività giornaliere finalizzate ad aumentare il gioco attivo all'aria aperta a scuola e indicare ai genitori le strategie più efficaci per realizzare tale obiettivo anche a casa Utilizzare l'esposizione allo schermo a scuola esclusivamente per fini didattici, incentivare il prestito librario ai genitori per promuovere la lettura rivolta ai bambini a casa e fornire indicazioni strategiche sulle modalità più idonee per ridurre l'esposizione allo schermo Utilizzare esclusivamente acqua nei pasti scolastici, evitare bevande zuccherate nei compleanni sostituendole con centrifugati o spremute di frutta fresca senza aggiunta di zuccheri e fornire materiale informativo ai genitori sui danni associati all'uso abituale di bevande zuccherate

## INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2016 - 30/06/2017

### Consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura

Numero edizioni : 60

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 500

Setting : Ambiente scolastico

#### Comuni coinvolti nell'intervento :

Cesena;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 21 Altra figura o professione - ore 63

## INTERVENTO AZIONE #2 - 01/10/2016 - 30/06/2017

**2 = permettere ai bambini di esercitare mediamente 2 o più ore al giorno di gioco attivo all'aperto**

Numero edizioni : 60

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 500

Setting : Ambiente scolastico

### Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 21 Altra figura o professione - ore 63

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/10/2016 - 30/06/2017

**1 = limitare l'esposizione allo schermo, a non più di 1 ora al giorno**

Numero edizioni : 60

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 500

Setting : Ambiente scolastico

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 21 Altra figura o professione - ore 63

## INTERVENTO AZIONE #4 - 01/10/2016 - 30/06/2017

### 0 = astenersi dal consumo di bevande zuccherate

Numero edizioni : 60

Ore singola edizione : 1

Totale persone raggiunte : 500

Setting : Ambiente scolastico

### Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 21 Altra figura o professione - ore 25