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'attivtà 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 famigliare 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 famigliare 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 famigliare 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 casaUtilizzare 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 famigliare 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 casaUtilizzare 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