

PROGETTO

Azione 1.3.1 Educazione alimentare per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità (catalogo)

Regione Piemonte ASL Asti

Progetto avviato nell'anno 2015 - Ultimo anno di attività : 2017

Abstract

Obiettivo generale

Obiettivi:

- Promuovere una corretta alimentazione attraverso un ambiente adeguato
- Sostenere le caratteristiche individuali a sostegno di scelte alimentari salutari
- Migliorare le capacità comportamentali a supporto di una sana alimentazione

Analisi di contesto

Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura. Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre e sali minerali e consente di limitare la quantità di calorie introdotte.

Nella nostra ASL, i genitori riferiscono che solo il 41% dei bambini consuma la frutta 2-3 al giorno e il 25% una sola porzione al giorno mentre per le verdure solo il 27% dei bambini la consuma 2-3 al giorno e il 32% una sola porzione al giorno (dati Okkio alla Salute 2014).

Le papille gustative del bambino non sono come quelle dell'adulto, ai bambini piacciono i gusti semplici mono sapore, preferiscono i gusti più tondi più dolci oppure al contrario molto salati, questo perché il loro senso del gusto non è sviluppato come quello di un adulto. Hanno una diversa percezione del gusto, alcune verdure come l'indivia, cavolini di Bruxelles possono risultare alle loro papille troppo amari e non gradevoli.

Inoltre c'è un'età in cui il bambino sviluppa una neofobia nei confronti di cibi nuovi o che lui non conosce in particolare in quell'età che va dai quattro anni ai sei anni.

Un intervento di educazione alimentare basato solo sull'informazione scientifica, di un "dovere" di salute, non produrrà una motivazione personale radicata nel locus interno del controllo dei comportamenti. Perché l'intervento di educazione alimentare sia efficace occorre che il messaggio salutare sia accattivante, piacevole, personale, comprensibile da un punto di vista razionale, ma soprattutto emotivo.

Un contesto ludico nuovo può avvicinare il bambino all'assaggio di frutta e verdura: attraverso attività pratiche condotte in prima persona nel contesto di laboratori interattivi i bambini possono acquisire stili alimentari più consapevoli.

Metodi e strumenti

Si propone l'utilizzo di un modello contenuto nel manuale "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo" a cura dell'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ reperibile all'indirizzo web:

<http://www.iss.it/binary/publ/cont/096web.pdf>

Modello per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità per le scuole primarie

Cristina Faliva (a), Giuseppe Morino (b), Luca Casertano (c), Anna Maria Catanoso (c), Alberto Pellai (d) (a) Dipartimento di Prevenzione, ASL RMC Regione Lazio; (b) IRCSS "Bambino Gesù"; (c) Laziosanità, Agenzia di Sanità Pubblica della Regione Lazio; (d) Dipartimento di Sanità Pubblica,

Microbiologia, Virologia, Università degli Studi di Milano

Considerando questo progetto finalizzato alla promozione di un intervento di educazione alimentare in ambito scolastico, gli autori hanno ritenuto di ridurre al minimo il carico nozionistico e di rendere il contenuto quanto più possibile piacevole e facilmente fruibile per i destinatari (es. utilizzando favole e giochi per i bambini)

Vengono presentate dieci attività che gli insegnanti potranno proporre, in toto o solo in parte, agli alunni finalizzate a sviluppare una maggiore consapevolezza e autoefficacia per quanto riguarda una sana alimentazione e uno stile di vita attivo.

Ogni attività è così articolata:

- approfondimento dell'area tematica
- strumenti educativi, finalizzati ad una didattica attiva ed efficace per stimolare correzioni degli stili comportamentali.
- scheda per l'insegnante descrittiva della specifica attivazione
- schede didattiche da consegnare al bambino.

Sono stati individuate metodologie quali: il brainstorming, il circle time, il disegno creativo, i giochi, nonché altri stimoli finalizzati alla riflessione e al coinvolgimento, quali la lettura di brani scelti o la visione di un film. Spesso si suggerisce l'utilizzo dello spazio classe in modo diverso per poter realizzare i giochi e rappresentare gli ambienti, le atmosfere, i personaggi presenti nelle storie lette.

Tema di salute prevalente : Sovrappeso e obesità

Temi secondari : ALIMENTAZIONE

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Scuola

Mandati : Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

MIROGLIO TIZIANA (responsabile)

medico chirurgo

ASL AT - Asti - S.S. Promozione ed Educazione alla Salute -

e-mail : TMiroglio@asl.at.it

Tel. : 0141 484053

Enti promotori e/o partner

Documentazione del progetto

1. Materiale formativo/educativo

OBIETTIVI

Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo

- Promuovere una corretta alimentazione attraverso un ambiente adeguato
- Sostenere le caratteristiche individuali a sostegno di scelte alimentari salutari
- Migliorare le capacità comportamentali a supporto di una sana alimentazione

Si propone l'utilizzo di un modello contenuto nel manuale "La promozione della salute nelle scuole.

Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo" a cura dell'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ reperibile all'indirizzo web:

<http://www.iss.it/binary/publ/cont/096web.pdf>

Modello per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità per le scuole primarie

Cristina Faliva (a), Giuseppe Morino (b), Luca Casertano (c), Anna Maria Catanoso (c), Alberto Pellai (d) (a)

Dipartimento di Prevenzione , ASL RMC Regione Lazio; (b) IRCSS "Bambino Gesù"; (c) Laziosanità, Agenzia di Sanità Pubblica della Regione Lazio; (d) Dipartimento di Sanità Pubblica, Microbiologia, Virologia, Università degli Studi di Milano

INTERVENTO AZIONE #1 - 21/09/2015 - 21/09/2015

Incontro con Insegnanti Scuola Primaria 21/09/2015

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 3

Totale persone raggiunte : 10

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asti

Plesso : RIO CROSIO ASTI - Istituto : DIREZIONE DIDATTICA V CIRCOLO

Scuola primaria

Asti

Plesso : CAGNI ASTI - Istituto : ASTI IV

Scuola primaria

Calliano

Plesso : PRIMARIA DI CALLIANO - Istituto : MONCALVO RITA LEVI MONTALCINI

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Medico - ore 6

Descrizione dell'intervento :

Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura. Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre e sali minerali e consente di limitare la quantità di calorie introdotte.

Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che solo il 41% dei bambini consuma la frutta 2-3 al giorno e il 25% una sola porzione al giorno mentre per le verdure solo il 27% dei bambini la consuma 2-3 al giorno e il 32% una sola porzione al giorno (dati Okkio alla Salute 2014).

Le papille gustative del bambino non sono come quelle dell'adulto, ai bambini piacciono i gusti semplici mono sapore, preferiscono i gusti più tondi più dolci oppure al contrario molto salati, questo perché il loro senso del gusto non è sviluppato come quello di un adulto. Hanno una diversa percezione del gusto, alcune verdure come l'indivia, cavolini di Bruxelles possono risultare alle loro papille troppo amari e non gradevoli.

Inoltre c'è un'età in cui il bambino sviluppa una neofobia nei confronti di cibi nuovi o che lui non conosce in particolare in quell'età che va dai quattro anni ai sei anni.

Un intervento di educazione alimentare basato solo sull'informazione scientifica, di un "dovere" di salute, non produrrà una motivazione personale radicata nel locus interno del controllo dei comportamenti. Perché l'intervento di educazione alimentare sia efficace occorre che il messaggio salutare sia accattivante, piacevole, personale, comprensibile da un punto di vista razionale, ma soprattutto emotivo.

Un contesto ludico nuovo può avvicinare il bambino all'assaggio di frutta e verdura: attraverso attività pratiche condotte in prima persona nel contesto di laboratori interattivi i bambini possono acquisire stili alimentari più consapevoli.

INTERVENTO AZIONE #2 - 20/09/2016 - 19/12/2016

Incontro con Insegnanti Scuola Primaria 20/09/2016-19/12/2016

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 3

Totale persone raggiunte : 28

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asti

Plesso : FERRARIS ASTI - Istituto : CD ASTI III

Scuola primaria

Calliano

Plesso : PRIMARIA DI CALLIANO - Istituto : MONCALVO RITA LEVI MONTALCINI

Scuola primaria

Calosso

Plesso : CALOSSO CAP - Istituto : COSTIGLIOLE

Scuola primaria

Castelnuovo Belbo

Plesso : SCUOLA PRIMARIA DI CASTELNUOVO - Istituto : IC DELLE QUATTRO VALLI

Scuola primaria

Costigliole d'Asti

Plesso : FRAZ MOTTA COSTIGLIOLE - Istituto : COSTIGLIOLE

Scuola primaria

Mombercelli

Plesso : MOMBERCELLI - Istituto : IC MONTEGROSSO

Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Medico - ore 12

Descrizione dell'intervento :

Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura. Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre e sali minerali e consente di limitare la quantità di calorie introdotte.

Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che solo il 41% dei bambini consuma la frutta 2-3 al giorno e il 25% una sola porzione al giorno mentre per le verdure solo il 27% dei bambini la consuma 2-3 al giorno e il 32% una sola porzione al giorno (dati Okkio alla Salute 2014).

Le papille gustative del bambino non sono come quelle dell'adulto, ai bambini piacciono i gusti semplici mono sapore, preferiscono i gusti più tondi più dolci oppure al contrario molto salati, questo perché il loro senso del gusto non è sviluppato come quello di un adulto. Hanno una diversa percezione del gusto, alcune verdure come l'indivia, cavolini di Bruxelles possono risultare alle loro papille troppo amari e non gradevoli.

Inoltre c'è un'età in cui il bambino sviluppa una neofobia nei confronti di cibi nuovi o che lui non conosce in particolare in quell'età che va dai quattro anni ai sei anni.

Un intervento di educazione alimentare basato solo sull'informazione scientifica, di un "dovere" di salute, non produrrà una motivazione personale radicata nel locus interno del controllo dei comportamenti. Perché l'intervento di educazione alimentare sia efficace occorre che il messaggio salutare sia accattivante, piacevole, personale, comprensibile da un punto di vista razionale, ma soprattutto emotivo

Un contesto ludico nuovo può avvicinare il bambino all'assaggio di frutta e verdura: attraverso attività pratiche condotte in prima persona nel contesto di laboratori interattivi i bambini possono acquisire stili alimentari più consapevoli.

Documentazione dell'intervento :

Materiale formativo/educativo

INTERVENTO AZIONE #3 - 25/09/2017 - 25/09/2017

Incontro con Insegnanti Scuola Primaria a.s. 2017/2018

Numero edizioni : 1

Ore singola edizione : 3

Totale persone raggiunte : 4

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Costigliole d'Asti

Plesso : BELLONE COSTIGLIOLE DASTI - Istituto : COSTIGLIOLE

Scuola Secondaria di primo grado

Incisa Scapaccino

Plesso : SCUOLA PRIMARIA DI INCISA SC - Istituto : IC DELLE QUATTRO VALLI

Scuola primaria

Nizza Monferrato

Plesso : ROSSIGNOLI NIZZA CAP - Istituto : C A DALLA CHIESA NIZZA MONF

Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Medico - ore 6

Descrizione dell'intervento :

Obiettivi:

- Promuovere una corretta alimentazione attraverso un ambiente adeguato
- Sostenere le caratteristiche individuali a sostegno di scelte alimentari salutari
- Migliorare le capacità comportamentali a supporto di una sana alimentazione

Si propone l'utilizzo di un modello contenuto nel manuale "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo" a cura dell'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ reperibile all'indirizzo web:

<http://www.iss.it/binary/publ/cont/096web.pdf>

Documentazione dell'intervento :

Documentazione progettuale