PROGETTO

CIBO & MOVIMENTO: AMICI PER LA PELLE DELLA TUA SALUTEâ€•

Regione Lombardia ATS Val Padana

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

Abstract

Obiettivo generale

Il progetto prevede un percorso di educazione alimentare e motoria multidisciplinare e trasversale inserito nei curricula scolastici. Gli insegnanti saranno coinvolti nelle fasi di elaborazione, realizzazione e valutazione dei risultati dell'intervento secondo il modello di co-progettazione.
E' prevista un'azione di rinforzo (patto educativo solidale) rivolta ai genitori che sono chiamati a condividere la responsabilità per le ricadute concrete che il progetto si prefigge di avere (come ad esempio la merenda sana, lo stile di vita attivo). Infatti è necessario ed indispensabile il coinvolgimento delle famiglie quali primi educatori a corretti stili di vita e responsabili delle scelte alimentari e motorie dei/ per i figli.
Con loro, è previsto anche un incontro di restituzione finale e, quando possibile, con la presenza dei Pediatri di Famiglia (in sinergia con il Dipartimento Cure Primarie), dei Comuni, delle Commissioni Mensa e delle Associazioni Volontariato nell'ottica del lavoro di rete.
Le tipologie di intervento sono multiscopo e vanno dall'intervento informativo, comunicativo a quello formativo - educativo ed organizzativo .
Dare empowerment agli Istituti Comprensivi è l'obiettivo del progetto cercando di trasformare gli insegnanti e gli alunni in protagonisti attivi nello sviluppo di corretti stili di vita
Le Amministrazioni comunali e le Associazioni di volontariato del territorio sono chiamate a creare le condizioni ambientali favorenti lo sviluppo di buone abitudini alimentari e la pratica sicura di attività motoria da parte dei bambini/ragazzi che si recano a scuola.

Analisi di contesto

In Italia quasi un bambino su quattro è in sovrappeso o obeso. L'obesità è una malattia multifattoriale con componenti genetiche ed ambientali, queste ultime sembrano prevalere sui fattori genetici. Tra i fattori di ri-schio individuale per obesità figurano uno stile di vita sedentario, l'assunzione di alimenti ad alto contenuto energetico associati all' uso di TV oltre le due ore al giorno. L'inattività fisica è uno dei maggiori fattori di ri-schio dell'obesità e del sovrappeso, nei bambini.
 OKkIO alla Salute, promosso dal Ministero della Salute/CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie), nell'ambito del programma strategico "Guadagnare salute - rendere facili le scelte salutari", e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, le Regioni e le Aziende Sanitarie Locali, raccoglie informazioni sulla variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale dei bambini delle scuole primarie, sugli stili alimentari, l'abitudine all'esercizio fisico e le eventuali iniziative scolastiche favorenti la sana alimentazione e l'attività fisica.
I dati 2014 confermano un leggero calo dei livelli di sovrappeso e obesità infantile.
Infatti, dal 2008 a oggi sono diminuiti i bambini di 8-9 anni in sovrappeso o obesi. Permangono, tuttavia, elevati i livelli di eccesso ponderale, che pongono l'Italia ai primi posti in Europa per sovrappeso e obesità infantile.
In particolare, i dati del 2014 mostrano:
- i bambini in sovrappeso sono il 20,9%;
- i bambini obesi sono il 9,8%;

- le prevalenze più alte si registrano nelle Regioni del sud e del centro.

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, che possono favorire un aumento di peso, specie se concomitanti, dai dati 2014 emerge che:

- l'8% dei bambini salta la prima colazione;
- il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine);
- il 52% fa una merenda di metà mattina abbondante;
- il 25% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura;
- il 41% dei genitori dichiara che i propri figli assumono abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Si registra una diminuzione rispetto alla precedente raccolta del consumo di una merenda abbondante e di bevande zuccherate e/o gassate.

Appaiono invariati gli aspetti relativi al movimento e alla sedentarietà. Nel 2014, infatti:
- il 16% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine;
- il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana;
- il 42% ha nella propria camera la TV;
- il 35% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno;
- 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

I genitori non sempre hanno un quadro corretto dello stato ponderale del proprio figlio: dai dati 2014, come nel passato, emerge che tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 38% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale e solo il 29% pensa che la quantità di cibo da lui assunta sia eccessiva. Inoltre, solo il 41% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga poca attività motoria.
Gli stili di vita sono un determinante riconosciuto delle malattie croniche non trasmissibili ed hanno un forte impatto sulla salute. Attraverso Programmi (Guadagnare salute) e Piani nazionali (Piano Nazionale della Prevenzione) l'Italia ha rafforzato le azioni volte alla promozione di stili di vita sani, sviluppando con un approccio "intersettoriale", interventi volti a modificare i comportamenti individuali non salutari e a creare condizioni ambientali che favoriscano corretti stili di vita. Sovrappeso ed obesità, in particolare per la diffusione tra i bambini, rappresentano una sfida rilevante per la sanità pubblica. OKkio alla SALUTE è un valido strumento per identificare i problemi, programmare interventi mirati e valutare l'efficacia di quelli attuati.
Emerge la necessità di ipotizzare interventi preventivi capaci di considerare l'educazione anche in una prospettiva sociologica, una promozione della salute finalizzata a coinvolgere diversi e specifici settori sociali, sanitari, ambientali e relazionali.
Molte malattie sono causate da fattori ambientali, sociali, economici che impongono l'adozione di politiche intersettoriali nel campo del lavoro, dell'ambiente, della scuola. È' cresciuta la consapevolezza del peso dei determinanti sociali e ambientali della salute, spesso inestricabilmente intrecciati a quelli individuali e comportamentali. Rafforzando le collaborazioni con tutti i diversi portatori d'interesse (scuola, genitori, amministrazioni comunali,ditte ecc) si cerca di ridurre i rischi legati alla scorretta alimenta-zione e alla vita sedentaria.
Per i dati relativi alle fasce di età pre e adolescenziali, si fa riferimento alla ricerca HBSC del 2014 che, rispetto alla rilevazione del 2010, mostra una diminuzione della percentuale di ragazzi in eccesso ponderale. La percentuale di ragazzi in sovrappeso è in calo in tutte le fasce di età (particolarmente evidente tra gli 11enni) e la percentuale di ragazzi obesi mostra un calo, soprattutto nei 13enni (dal 4,5% al 3,3 % nei maschi e dal 2,4% al 1,3% nelle femmine). Per quanto riguarda le abitudini alimentari

è emerso che solo una bassa percentuale di studenti consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno e il valore più elevato (22,7%) si registra tra le ragazze di 15 anni. La percentuale è aumentata in tutte le classi di età e in entrambi i sessi, tuttavia i valori permangono bassi e lontani dai consumi raccomandati. L'abitudine di saltare la prima colazione, invece, è in calo tra i 15enni, ma si ha un lieve peggioramento tra i 13enni e gli 11enni. Nel 2014 il consumo di bevande zuccherate (5-6 giorni a settimana o più) varia tra il 29,4% dei ragazzi 11enni al 20% delle ragazze 15enni. Inoltre, rispetto al 2010 il fenomeno sembra essere in calo in tutte le classi di età e in entrambi i sessi. Nel 2014 diminuisce, per entrambi i sessi e in tutte le classi di età, la percentuale di adolescenti che hanno consumato alcolici almeno una volta a settimana. Oltre il 15% degli studenti di 15 anni e oltre il 12% delle ragazze di 15 anni dichiarano di bere uno o più drink al giorno. In relazione all'attività fisica, la rilevazione HBSC mostra che, rispetto al 2010, vi è un aumento del numero dei ragazzi che svolge attività fisica (un'ora di attività più di tre giorni a settimana) in tutte le fasce di età, con un aumento maggiore tra gli 11enni, in particolare nei maschi (i ragazzi sono passati dal 47,6% al 57,3% e le ragazze dal 35,3% al 42,3%).
Il progetto "Cibo & Movimento" si muove in sintonia con quanto previsto dal PIL (Piano Integrato Locale degli interventi di promozione della salute), in sintonia con il Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018 e le indicazioni regionali, tra cui le Regole di Sistema per la gestione del Servizio Socio Sanitario e gli obiettivi che ne derivano.

Metodi e strumenti

"Cibo & Movimento:amici per la pelle della tua salute" è un programma triennale.
Partendo da una rilevazione delle abitudini alimentari degli alunni relativi alla prima colazione e alla merenda di metà mattina si procederà attraverso un percorso di conoscenza sul "mondo del cibo" per arrivare alla costruzione della propria "buona giornata alimentare". Analogamente partendo dalla rilevazione delle abitudini relative a sedentarietà e attività motoria si costruirà un percorso incentrato sullo slogan: "life is move, move is life? enjoy your movement" (l'attività motoria determinante fondamentale del benessere e complementare al cibo).
Impegno orario dei docenti: almeno 2 ore dedicate alla formazione sull'implementazione progettuale e le ore dedicate alla realizzazione del progetto derivano dal livello di approfondimento previsto nei curricula scolastici.
Intervento degli operatori ATS: formazione teorico pratica e supervisione rivolta agli insegnanti.
Materiale didattico: fornito dagli operatori ATS in formato multimediale.
Criteri di priorità nell'accoglimento delle domande: 1) Istituti aderenti alla rete SPS; 2) Ordine di arrivo per gli Istituti Scolastici non aderenti alla rete SPS.

Valutazione prevista/effettuata

Sono previsti indicatori volti a valutare il raggiungimento degli obiettivi. Tali indicatori sono di seguito elencati:

1) incremento della prima colazione in, almeno, il 15% dei soggetti.
2) incremento del consumo di una merenda sana a metà mattina in, almeno, il 20% dei soggetti.
3) incremento o, almeno, consolidamento della buona prassi di distribuzione/somministrazione di frutta fresca a metà mattina nelle scuole dell'infanzia pari o maggiore del 95 % (a seguito di decisione assunta dalle amministrazioni Comunali e dalle Direzioni delle scuole paritarie, in collaborazione con le ditte di ristorazione, di provvedere alla distribuzione di frutta fresca a scuola come merenda salutare del mattino).
4) incremento del consumo di frutta e verdura, in un quantitativo d 3 porzioni (come da indicazioni "Linee guida per la ristorazione scolastica 2015") nelle mense delle scuole aderenti al progetto

5) adesione di almeno il 95% delle scuole con il servizio mensa che seguono le tabelle dietetiche previste dalle "Linee guida per la ristorazione scolastica 2015"
6) Attivazione e/o sostegno di almeno il 15% di percorsi pedibus o bicibus attivati nei territori degli Istituti/Scuole aderenti al progetto

Tema di salute prevalente : ALIMENTAZIONE

Temi secondari : INTERCULTURA
DISUGUAGLIANZE
EMPOWERMENT
LIFESKILLS
ATTIVITA' FISICA

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Minori
Scuola dell'infanzia
Scuola primaria
Scuola secondaria di primo grado

Mandati : Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

CHIESA MARCO (responsabile)
Medico responsabile SIAN ATS Val Padana - sede territoriale di Mantova
ATS della Val Padana
e-mail : marco.chiesa@ats-valpadana.it
Tel. : 0376 334950

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale
Commissione Mensa dei Comuni a cui afferiscono le scuole aderenti al progetto
In fase di realizzazione;

Categoria ente : Azienda Sanitaria
Pediatri di Famiglia
Dipartimento Cure Primarie
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
Le scuole che aderiscono svolgono attivitÃ di co-progettazione con i referenti ATS del progetto
In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Categoria ente : Altro ente
Ditte di Vending
In fase di realizzazione;

Categoria ente : Altro ente
Varie Associazioni che, con l'amministrazione locale si occupano di attivare e sostenere i â€œPedibusâ€• e/o Bicibus
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

OBIETTIVI

Sviluppare attività educative su nutrizione, educazione al gusto e attività fisico motoria come parti integranti di programmi scolastici di promozione della salute

1) Sviluppare una coscienza alimentare corretta e promuovere:
a. il consumo della colazione
b. il consumo di una sana merenda di metà mattina scuola primaria e secondaria di 1^ grado
(acqua, frutta fresca, yogurt ecc.)
c. consolidamento della buona prassi della distribuzione/somministrazione di frutta fresca a metà mattina nelle scuole dell'infanzia
2) Sviluppare la consapevolezza del movimento come fattore di salute ed incentivare l'attività fisica attraverso le buone prassi di: creare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo "Pedibus, o Bicibus".

Promuovere azioni e realizzare interventi x migliorare o modificare le abitudini di consumo di alimenti e bevande e aumentare il tempo dedicato ad attività fisica a partire dall'esperienza scolasti

1) Sviluppare una coscienza alimentare corretta e promuovere:
a. il consumo della colazione
b. il consumo di una sana merenda di metà mattina scuola primaria e secondaria di 1^ grado
(acqua, frutta fresca, yogurt ecc.)
c. consolidamento della buona prassi della distribuzione/somministrazione di frutta fresca a metà mattina nelle scuole dell'infanzia
2) Sviluppare la consapevolezza del movimento come fattore di salute ed incentivare l'attività fisica attraverso le buone prassi di: creare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo "Pedibus, o Bicibus".

? Attivare alleanze strategiche di rete con: Pediatri di Famiglia, Comuni, Commissioni Mensa e Associazioni di Volontariato per la promozione della salute

1) Sviluppare una coscienza alimentare corretta e promuovere:
a. il consumo della colazione
b. il consumo di una sana merenda di metà mattina scuola primaria e secondaria di 1^ grado
(acqua, frutta fresca, yogurt ecc.)
c. consolidamento della buona prassi della distribuzione/somministrazione di frutta fresca a metà mattina nelle scuole dell'infanzia
2) Sviluppare la consapevolezza del movimento come fattore di salute ed incentivare l'attività fisica attraverso le buone prassi di: creare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo "Pedibus, o Bicibus".

Coinvolgimento della Famiglia, prima istituzione educativa per corretti stili di vita e scelte alimentari e motorie salutari dei/ per i propri figli

1) Sviluppare una coscienza alimentare corretta e promuovere:
a. il consumo della colazione
b. il consumo di una sana merenda di metà mattina scuola primaria e secondaria di 1^ grado
(acqua, frutta fresca, yogurt ecc.)

c. consolidamento della buona prassi della distribuzione/somministrazione di frutta fresca a metà mattina nelle scuole dell'infanzia

2) Sviluppare la consapevolezza del movimento come fattore di salute ed incentivare l'attività fisica attraverso le buone prassi di: creare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo "Pedibus, o Bicibus".

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2016

Incontri di formazione rivolti agli insegnanti,protagonisti dell'educazione alla salute, dedicati all'alimentazione (dieta mediterranea) e all'attività motoria quali importanti determinanti di salute

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Canneto sull'Oglio
Plesso : CANNETO SULL 0GLIO G CORVI - Istituto : I C CANNETO SULLOGLIO
Scuola Secondaria di primo grado

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CESARE BATTISTI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : BELVEDERE - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Istituto comprensivo

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CASTIGLIONE STIVIERE 1 BESCHI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola Secondaria di primo grado

Porto Mantovano
Plesso : I C PORTO MANTOVANO
Istituto comprensivo

Sermide
Plesso : I C SERMIDE
Istituto comprensivo

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2016

realizzazione, da parte degli insegnanti, di azioni ed esperienze volte a favorire comportamenti alimentari sani (colazione e merenda sana di metà mattina e maggior consumo di frutta e verdura)

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Canneto sull'Oglio
Plesso : CANNETO SULL 0GLIO G CORVI - Istituto : I C CANNETO SULLOGLIO
Scuola Secondaria di primo grado

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CESARE BATTISTI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : BELVEDERE - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Istituto comprensivo

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CASTIGLIONE STIVIERE 1 BESCHI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola Secondaria di primo grado

Porto Mantovano
Plesso : I C PORTO MANTOVANO
Istituto comprensivo

Sermide
Plesso : I C SERMIDE
Istituto comprensivo

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2016

realizzazione da parte degli insegnanti di azioni ed esperienze volte a favorire uno stile di vita attivo da parte dei destinatari (bicibus, pedibus, pausa attiva)

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Canneto sull'Oglio
Plesso : CANNETO SULL 0GLIO G CORVI - Istituto : I C CANNETO SULLOGLIO
Scuola Secondaria di primo grado

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CESARE BATTISTI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : BELVEDERE - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola primaria

Castiglione delle Stiviere
Plesso : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Istituto comprensivo

Castiglione delle Stiviere
Plesso : CASTIGLIONE STIVIERE 1 BESCHI - Istituto : I C CASTIGLIONE STIVIERE 1
Scuola Secondaria di primo grado

Porto Mantovano
Plesso : I C PORTO MANTOVANO
Istituto comprensivo

Sermide
Plesso : I C SERMIDE
Istituto comprensivo

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2016

incontri specifici con i Pediatri di Famiglia nell'ambito dei Comitati Aziendali ATS per la Pediatria di Famiglia al fine di attivare collaborazioni con loro

Setting : Servizi Sanitari

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2016

realizzazione di tavoli di lavoro composti da operatori ATS, Pediatri di Fam, insegnanti, associazioni ed enti del territorio per creare alleanze e sinergie e condividere linee progettuali e operative

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati