PROGETTO

CIBO & MOVIMENTO: AMICI PER LA PELLE DELLA TUA SALUTE

Regione Lombardia ATS Val Padana

Progetto avviato nell'anno 2012 - Ultimo anno di attività : 2019

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 alla Scuola è l'obiettivo del progetto: gli insegnanti e gli alunni e le famiglie diventano 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 in sicurezza di attività motoria da parte dei bambini/ragazzi che si recano a scuola in particolare facendo riferimento ai percorso casa-scuola a piedi (pedibus).

Analisi di contesto

Il report OKkIO alla Salute 2016 evidenzia che, a livello nazionale, i bambini in sovrappeso sono il 21,3% e i bambini obesi sono il 9,3%, compresi i bambini gravemente obesi che da soli sono il 2,1%. Per quanto riguarda l'inattività fisica, i valori e i comportamenti sedentari permangono elevati: il 34% dei bambini pratica attività sportiva strutturata per non più di un'ora a settimana e il 24% fa giochi di movimento per non più di un'ora a settimana. Il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 44% ha la TV in camera, il 41% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi/tablet/cellulare per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Dati simili a quelli osservati nelle precedenti rilevazioni confermano l'errata percezione dei genitori dello stato ponderale e dell'attività motoria dei propri figli: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 37% ritiene che il proprio figlio sia sotto-normopeso.
I risultati di OKkio alla SALUTE 2016, mostrano anche nella nostra Regione la persistenza di livelli di sovrappeso/obesità e di abitudini alimentari non salutari, nonché di stili di vita che non favoriscono l'attività fisica. Rispetto ai dati delle raccolte precedenti si rileva una situazione pressoché costante, con uno scarso coinvolgimento della famiglia, sia in termini proattivi, ovvero coinvolgimento diretto nel sostegno ad iniziative specifiche, che in termini di corretta percezione dello stato dei figli e quindi, per traslazione, dei comportamenti basilari da tenere per un sano stile di vita (rif. Okkio alla Salute 2016 - Rapporto Lombardia).
L'obesità è una malattia multifattoriale con componenti genetiche ed ambientali, queste ultime

sembrano prevalere sui fattori genetici. Tra i fattori di rischio 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.
Persiste la necessità di realizzare 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 alimentazione 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). 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 2015-2018 (prorogato al 2019) 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 inserito nel programma on line di proposte per la scuola "Costruire la Salute" che ATS della Val Padana ogni anno realizza e diffonde in tutte le scuole di ogni ordine e grado.
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 di 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

Note

Nell'anno scolastico 2018/2019 sono stati raggiunti:

- IC ASOLA: tutti i plessi con tutte le sezioni di scuola dell'Infanzia di Asola, Casalmoro, Castelnuovo, Redondesco per un totale di 316 bambini
- IC CASTELLUCCHIO: tutto il plesso della scuola dell'Infanzia di Campitello per un totale di 54 bambini
- IC DEL PO DI OSTIGLIA: tutto il plesso della scuola dell'Infanzia di Pieve di Coriano per un totale di 42 bambini
- IC MANTOVA 1: tutto il plesso della scuola dell'Infanzia di Lunetta "E. Berni" per un totale di 66 bambini
- IC ROVERBELLA: tutti i plessi delle scuole dell'Infanzia (ad eccezione di Malavicina), Primara di Roverbella e Secondaria di 1° grado di Roverbella dove sono stati coinvolti 117 alunni.

Il totale dei bambini coinvolti dal progetto, nell'anno scolastico 2018/2019 sono stati 595.

Tema di salute prevalente : ALIMENTAZIONE

Temi secondari :
Sovrappeso e obesità
Sicurezza alimentare (MTA)
Dieta / aspetti nutrizionali
Sale
Lettura etichette
INTERCULTURA
DISUGUAGLIANZE
EMPOWERMENT

LIFESKILLS
ATTIVITA' FISICA
inattività e sedentarietà

Setting : Ambiente scolastico

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

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

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

ORSINI ORNELLA (responsabile)
ATS della Val Padana
e-mail : ornella.orsini@ats-valpadana.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale
Comuni di Mantova, Marcaria, Asola, Pieve di Coriano e Roverbella
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
Istituti Comprensivi della Provincia di Mantova
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

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

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

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

Geolocalizzazione

Creare alleanze e collaborazioni con Enti del Territorio al fine di promuovere sani stili di vita
Creare alleanze e collaborazioni con Enti del Territorio. Nello specifico con l'Associazione Sherpa (Associazione assistenza ai pazienti oncologici,il Comune di Curtatone, il Teatro Magro e il Rotary al fine di promuovere sani stili di vita con particolare riferimento all'alimentazione ed attività fisica, utilizzando le tecniche di sviluppo delle competenze di vita (Life Skills)

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2017

Incontri di formazione rivolti agli insegnanti,protagonisti dell'educazione, dedicati all'alimentazione (dieta mediterranea) e all'attività motoria quali importanti determinanti di salute - anno 2017

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2018

realizzazione, da parte degli insegnanti, di azioni volte a favorire comportamenti alimentari sani (colazione e merenda sana di metà mattina e maggior consumo di frutta e verdura)- anno 2018

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2017

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) - anno2017

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2017

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 - anno 2017

Setting : Servizi Sanitari

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2017

realizzazione di tavoli di lavoro composti da operatori ATS, Pediatri di Fam, insegnanti, associazioni ed enti per creare alleanze e sinergie e condividere linee progettuali e operative - anno 2017

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2017

Incontri di restituzione dell'esperienza rivolti alla famiglia - anno 2017

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/01/2017

Geolocalizzazione 2017

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Canneto sull'Oglio
Plesso : I C CANNETO SULLOGLIO
Istituto comprensivo

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

Goito
Plesso : ISTITUTO COMPRENSIVO GOITO
Istituto comprensivo

Porto Mantovano
Plesso : I C PORTO MANTOVANO
Istituto comprensivo

Sermide
Plesso : I C SERMIDE
Istituto comprensivo

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #8 - 01/01/2018

Incontri di formazione rivolti agli insegnanti,protagonisti dell'educazione, dedicati all'alimentazione (dieta mediterranea) e all'attività motoria quali importanti determinanti di salute - anno 2018

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #9 - 01/01/2018

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 - anno 2018

Setting : Servizi Sanitari

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #10 - 01/01/2018

realizzazione di tavoli di lavoro composti da operatori ATS, Pediatri di Fam, insegnanti, associazioni ed enti per creare alleanze e sinergie e condividere linee progettuali e operative - anno 2018

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #11 - 01/01/2018

Incontri di restituzione dell'esperienza rivolti alla famiglia - anno 2018

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #12 - 01/01/2018

Geolocalizzazione 2018

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Curtatone
Plesso : SAN SILVESTRO - Istituto : I C CURTATONE
Scuola primaria

Curtatone
Plesso : MONTANARA - Istituto : I C CURTATONE
Scuola primaria

Curtatone
Plesso : LEVATA - Istituto : I C CURTATONE
Scuola primaria

Curtatone
Plesso : BUSCOLDO - Istituto : I C CURTATONE
Scuola primaria

Goito
Plesso : CERLONGO - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO GOITO
Scuola infanzia

Goito
Plesso : MAIOLI - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO GOITO
Scuola infanzia

Goito
Plesso : GOITO - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO GOITO
Scuola primaria

Mantova
Plesso : LICEO ARTISTICO G ROMANO MANTOVA
Scuola Secondaria di secondo grado

Ostiglia
Plesso : OSTIGLIA C COLLODI - Istituto : I C OSTIGLIA
Scuola primaria

Porto Mantovano
Plesso : BANCOLE SCUOLA INFANZIA TREVES - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola infanzia

Porto Mantovano
Plesso : DRASSO SCUOLA INFANZIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola infanzia

Porto Mantovano
Plesso : S ANTONIO SCUOLA INFANZIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola infanzia

Porto Mantovano
Plesso : SOAVE SCUOLA INFANZIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola infanzia

Porto Mantovano

Plesso : BANCOLE SCUOLA PRIMARIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola primaria

Porto Mantovano
Plesso : S ANTONIO SCUOLA PRIMARIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola primaria

Porto Mantovano
Plesso : SOAVE SCUOLA PRIMARIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola primaria

Porto Mantovano
Plesso : MONTATA CARRA SCUOLA PRIMARIA - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola primaria

Porto Mantovano
Plesso : I C PORTO MANTOVANO
Istituto comprensivo

Porto Mantovano
Plesso : SCUOLA MEDIA PORTO MANTOVANO - Istituto : I C PORTO MANTOVANO
Scuola Secondaria di primo grado

Rodigo
Plesso : RIVALTA INFANZIA R MINELLI - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO RODIGO
Scuola infanzia

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #13 - 01/01/2018

Si è strutturato un percorso condiviso tra operatori ATS, scolastici, referenti comunali, attori di teatro e volontari finalizzato a promuovere sani stili di vita - anno 2018

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #14 - 01/01/2019 - 31/12/2019

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

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #15 - 01/01/2019 - 31/12/2019

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

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #16 - 01/01/2019 - 31/12/2019

Geolocalizzazione 2019

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asola
Plesso : ASOLA - Istituto : I C ASOLA
Scuola infanzia

Asola
Plesso : CASTELNUOVO - Istituto : I C ASOLA
Scuola infanzia

Casalmoro
Plesso : CASALMORO - Istituto : I C ASOLA
Scuola infanzia

Marcaria
Plesso : CAMPITELLO - Istituto : I C CASTELLUCCHIO
Scuola infanzia

Plesso : PIEVE CORIANOM T CALCUTTA - Istituto : I C OSTIGLIA
Scuola infanzia

Redondesco
Plesso : REDONDESCO - Istituto : I C ASOLA
Scuola infanzia

Roverbella
Plesso : ROVERBELLA - Istituto : I C ROVERBELLA
Scuola infanzia

Roverbella
Plesso : CASTIGLIONE MANTOVANO - Istituto : I C ROVERBELLA
Scuola infanzia

Roverbella
Plesso : ROVERBELLA - Istituto : I C ROVERBELLA
Scuola primaria

Roverbella
Plesso : MALAVICINA - Istituto : I C ROVERBELLA
Scuola primaria

Roverbella
Plesso : ROVERBELLA L BENATI - Istituto : I C ROVERBELLA
Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati