

## PROGETTO

### **Foddyblog (catalogo)- Promozione di stili alimentari salutari e prevenzione del sovrappeso e dell'obesità**

Regione Piemonte ASL Cuneo 2

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

#### **Abstract**

##### **Obiettivo generale**

Favorire la diffusione della cultura nutrizionale tra gli insegnanti e i bambini.

##### **Analisi di contesto**

"OKkio alla SALUTE" è un sistema di sorveglianza sugli stili di vita dei bambini delle classi terze delle scuole primarie, promosso dal Ministero della Salute/CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie) 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.

Secondo i dati dell'anno 2016 in Italia l'8% dei bambini salta la prima colazione e il 33% fa comunque una colazione inadeguata, cioè sbilanciata in termini di carboidrati e proteine condizionando negativamente l'equilibrio calorico del resto dei pasti. A metà mattina, il 53% dei bambini fa una merenda troppo abbondante e il 20% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura, mentre il 36% consuma quotidianamente bevande zuccherate o gassate".

Il 23,5% dei bambini svolge giochi di movimento al massimo un giorno a settimana, il 33,8% dei bambini svolge attività fisica strutturata al massimo un giorno a settimana e il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine. Inoltre, solo circa 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Attitudini che si radicano ancora di più grazie all'uso scorretto delle tecnologie vecchie e nuove: il 44 % ha la TV in camera, il 41% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi/tablet/cellulari per più di 2 ore al giorno che è il massimo del tempo raccomandato dagli esperti.

Il fenomeno negativo sicuramente è stato motivato anche dalla riduzione del tempo dedicato alla preparazione dei pasti casalinga: i genitori hanno sempre meno tempo per seguire da vicino l'alimentazione dei loro figli, anche in momenti come la colazione e lo spuntino. Gli alimenti vengono scelti in base alla facilità di reperimento e di preparazione, a scapito di cibi caratteristici del territorio e dell'equilibrio nutrizionale. Gli alimenti del commercio non vengono identificati esattamente per ciò che sono: spesso l'etichetta non viene letta o non si sa confrontare diverse tipologie di prodotto offerte dal mercato.

Questo quadro fa emergere la necessità di fornire il supporto di personale specializzato in un setting privilegiato come quello della scuola, che non solo fornisca informazioni su una sana alimentazione, ma offra un aiuto concreto nel risolvere problemi e dubbi quotidiani e insegni a selezionare tra le migliaia di informazioni che ogni giorno giungono dalle diverse fonti, permettendo la riscoperta di prodotti storici "dimenticati" e la maggior conoscenza dei prodotti tipici del territorio.

##### **Metodi e strumenti**

Posto che per lo sviluppo del progetto ogni docente ricorre alle proprie competenze metodologiche/didattiche, risulta indispensabile supportare lo stesso di strumenti e materiali atti allo sviluppo delle attività. Infatti, il progetto prevede una serie di iniziative di formazione per i docenti (referenti alla salute e/o interessati) propedeutiche allo sviluppo dei progetti nelle classi.

1. La formazione dei docenti a cura del personale dell'ufficio SIAN: un corso base strutturato in 2 incontri. Durante gli incontri sarà presentato un blog dedicato al progetto in cui verranno messi in archivio tutto il materiale (schede, articoli..) utilizzato per la stesura e realizzazione del progetto.

- Durante il primo incontro verranno esplicitati i seguenti punti chiave: le basi di una sana e corretta alimentazione mediante l'utilizzo del "PIATTO IN-FORMA"; l'importanza di una prima colazione adeguata; esempi di spuntini e merende sane; rischi legati alla salute connessi ad un uso improprio di bevande gasate e dolci (zuccheri, biscotti, merendine, gelati confezionati..) e l'importanza di uno stile attivo costante nei bambini e negli adulti al fine di prevenire patologie, come obesità, diabete e malattie cardiovascolari sempre più presenti negli ultimi anni nei bambini e adolescenti.

- Invece, nel secondo incontro l'argomento in primo piano sarà la valorizzazione dei prodotti agro-alimentari locali, rispettando la stagionalità degli stessi tramite l'esposizione di un piccolo ricettario in cui saranno evidenziati esempi di spuntini legati al territorio, come ad esempio l'enorme varietà di frutta e verdura, il consumo di prodotti a Km0 provenienti dalle numerose aziende agricole del territorio, la preparazione di merende sane con ingredienti del territorio.

2. Lo sviluppo dei progetti con gli alunni svolto dagli insegnanti che hanno partecipato al corso base.

3. Un eventuale intervento di approfondimento, da concordare con le classi interessate (es. la spesa simulata in un supermercato; un intervento in classe; consulenza degli organizzatori; ?)

---

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

- N. di progetti implementati dagli insegnanti nelle loro classi/collaborazioni
  - N. di insegnanti formati nel corso di formazione
  - N. totale di classi coinvolte
  - a tutte le classi che parteciperanno ai progetti sarà fatta compilare una scheda di rilevazione di colazione e merenda prima dell'avvio degli interventi in classe e in seguito a fine progetto, al fine di valutare l'efficacia dell'intervento.
- 

**Tema di salute prevalente :** ALIMENTAZIONE

**Temi secondari :** Sovrappeso e obesità  
Dieta / aspetti nutrizionali

**Setting :** Ambiente scolastico

**Destinatari finali :** Scuola  
Minori

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

**Finanziamenti :**

#### **Responsabili e gruppo di lavoro**

MAIMONE PIERO (responsabile)  
ASLCN2 Alba-Bra - S.C. SIAN

---

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

---

Categoria ente : Scuola

Scuole primarie del territorio di competenza dell'ASL CN2

In fase di realizzazione;

---

## OBIETTIVI

**Promozione di stili alimentari salutari e prevenzione del sovrappeso e dell'obesità**

**INTERVENTO AZIONE #1 - 29/11/2017 - 06/12/2017**

**formazione rivolta ai docenti**

Numero edizioni : 2

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 30

Setting : Servizi Sanitari

**Comuni coinvolti nell'intervento :**

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Dietista - ore 36