PROGETTO

Merenda sana uguale per tutti e movimento: un'associazione vincente

Regione Friuli Venezia Giulia AS FRIULI OCCIDENTALE

Progetto avviato nell'anno 2007 - Ultimo anno di attività : 2007

Abstract

Obiettivo generale

Prevenire il sovrappeso e l'obesità infantile attraverso la promozione di una sana alimentazione e una corretta attività fisica.

Analisi di contesto

Il progetto è nato nel 2005 attraverso un più ampio programma aziendale denominato "Stili di vita come fattori di promozione della salute", coordinato da un gruppo di lavoro multidisciplinare inter e interaziendale e costituito da rappresentanti del Dipartimento di Prevenzione dell'Ass6, del Settore IV (Servizio dietetico e sport) del Comune di Pordenone, dell'Istituto di Igiene e Epidemiologia dell'Università di Udine e del "Burlo Garofolo". "Merenda sana" è svolto dal Servizio Promozione della Salute e dal SIAN del Dipartimento di Prevenzione ed è stato avviato su spinta, sia di precedenti esperienze avviate in alcune scuole della provincia, sia di dati raccolti nel 2005 che evidenziavano come uno su quattro dei bambini della provincia di Pordenone manifestasse problemi di sovrappeso o di obesità. Dati avvalorati dallo studio "Okkio alla salute" coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità nel 2008, dai quali emerge che in Friuli Venezia Giulia il 21% dei bambini è sovrappeso, il 4% obeso e il 75% normopeso o sottopeso. É importante considerare anche un altro dato: i genitori spesso non hanno la percezione del reale stato nutrizionale del proprio figlio e il 36% delle madri, per esempio, non si accorge del sovrappeso o dell'obesità.
Da queste considerazioni, sottolineando peraltro che la prevenzione delle malattie e delle patologie è un impegno primario di quest'azienda sanitaria, ecco la necessità di un progetto fatto di pratiche semplici e validate quali una merenda sana e attività di movimento, piccoli ma grandi strumenti essenziali per la promozione di stili di vita sani nei bambini e nei loro familiari. Forti della prima esperienza avviata nel 2007 presso l'Istituto comprensivo di Azzano Decimo (PN) coinvolgendo 800 bambini, tutto poi è proseguito negli anni successivi in numerose altre scuole del territorio.
Scuole, famiglie, amministrazioni comunali, azienda sanitaria, associazioni di volontariato, ditte di ristorazione scolastica: tutti in rete con un unico obiettivo, aumentare il numero dei bambini che a metà mattina consumano una merenda adeguata e salutare e creare iniziative per promuovere l'aumento dell'attività fisica (piedibus e/o bicibus). Secondo le indicazioni OMS e IUHPE il progetto ha privilegiato la scuola e il rapporto con la famiglia quale setting ideale per la promozione trasversale di sani stili vita, ponendo attenzione a elementi fondamentali quali: sostenibilità, continuità, partecipazione, intersettorialità, empowerment, appropriatezze ed equità.

Metodi e strumenti

Nello specifico il progetto si articola nelle seguenti fasi:
- Progettazione e pianificazione delle attività con tutti gli stakeholder coinvolti: azienda sanitaria, scuola, amministrazione comunale, famiglie e ditta ristoratrice.
- Raccolta dei dati e analisi del contesto attraverso specifico questionario.
- Restituzione dei dati agli stakeholder, formazione degli insegnanti e informazione ai genitori.
- Avvio del progetto attraverso servizio di merenda sana di metà mattina inizialmente offerto dall'amministrazione comunale e in collaborazione con una ditta appaltatrice.
- Impegno da parte delle famiglie di fornire ai bambini una merenda sana.

- Ampliamento da parte dell'amministrazione comunale e della scuola di attività favorenti l'attività fisica (pedibus, etc)
- Inserimento del progetto da parte della scuola nell'attività curriculare (POF) in modo permanente.

Valutazione prevista/effettuata

La valutazione pre intervento viene effettuata tramite rilevazioni sugli stili di vita, attraverso questionari rivolti a bambini e genitori relativamente a: colazione e merenda, attività del tempo libero e tragitto casa scuola, attraverso questionari rivolti a bambini e genitori.
La valutazione di processo avviene a fine anno scolastico tramite la somministrazione agli insegnanti dei questionari sulla qualità del progetto. Questa consente di poter effettuare eventuali cambiamenti associati alla realizzazione o meno degli interventi proposti.
La valutazione finale di risultato è avvenuta dopo due anni dall'avvio del progetto attraverso la comparazione tra i dati raccolti pre intervento e quelli raccolti post intervento tramite questionario rivolto ai bambini. Questi dati confrontati con quelli rilevati prima della esecuzione del progetto permettono di verificare la fattibilità e l'efficacia di un approccio di tipo partecipativo e multisettoriale.
E' in corso nel 2018 un monitoraggio complessivo sull'ndamento e l'adesione al progetto.

Tema di salute prevalente :	Sovrappeso e obesità
Temi secondari :	POLITICHE PER LA SALUTE DISUGUAGLIANZE ATTIVITA' FISICA
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Minori Scuola primaria
Mandati :	Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) Altri Obiettivi nazionali / ministeriali Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute Altro
Finanziamenti :	Altro

Responsabili e gruppo di lavoro

DOTT.SSA FABIOLA STUTO (responsabile)
SIAN - Dipartimento di Prevenzione AAS5
e-mail : fabiola.stuto@aas5.sanita.fvg.it

DOTT.SSA CARMEN ZAMPIS
Dipartimento di Prevenzione AAS5
e-mail : carmen.zampis@aas5.sanita.fvg.it

SILVANA WIDMANN
Dipartimento di Prevenzione AAS5

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale
Comuni di: MONTEREALE VALCELLINA, SAN QUIRINO, PRATA DI PORDENONE, PORCIA, ROVEREDO IN PIANO, SACILE, S. VITO AL TAGLIAMENTO, VALVASONE, ZOPPOLA, MANIAGO, AZZANO DECIMO, CASARSA DELLA DELIZIA, PORDENONE, AVIANO, BRUGNERA, CHIONS, CORDENONS,

FONTANAFREDDA, MEDUNO, BUDOIA, VIVARO, SEQUALS, PRAVISDOMINI, CLAUT, ERTO E CASSO, S. GIORGIO DELLA RICHINVELDA.
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Azienda Sanitaria
Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 5 "Friuli Occidentale"
- Dipartimento di Prevenzione
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Categoria ente : Scuola
Istituto Comprensivo "PADRE DAVID MARIA TUROLDO" di MONTEREALE VALCELLINA, Istituto Comprensivo "JACOPO" di PORCIA, Istituto Comprensivo "FEDERICO DA PRATA" di PRATA DI PORDENONE, Istituto Comprensivo di ROVEREDO IN PIANO (compreso S. Quirino), Istituto Comprensivo di SACILE, Istituto Comprensivo "M. Hack" di S. Vito al Tagliamento, Istituto Comprensivo di Travesio, Istituto Comprensivo MEDUNA - TAGLIAMENTO di VALVASONE, Istituto Comprensivo di ZOPPOLA, Istituto Comprensivo di MANIAGO, Istituto Comprensivo "NOVELLA CANTARUTTI" di AZZANO DECIMO, Istituto Comprensivo di CASARSA DELLA DELIZIA, Istituto Comprensivo TORRE di PORDENONE, Istituto Comprensivo di AVIANO, Istituto Comprensivo di BRUGNERA, Istituto Comprensivo di CHIONS, Istituto Comprensivo "ALBERTO MANZI" di CORDENONS

In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Documentazione del progetto

1. Strumenti di analisi e valutazione - Questionario iniziale e di monitoraggio somministrato agli alunni
2. Materiale formativo/educativo - Slide presentate all'incontro con i genitori a scuola
3. Materiale di comunicazione e informazione - Informativa di presentazione del progetto inviata alle famiglie

OBIETTIVI

Creazione di reti di supporto territoriale e operative con: amministrazioni comunali, scuole, rappresentanti dei genitori e terzo settore.

Il gruppo di lavoro costituito da operatori sanitari, amministratori locali, insegnanti e genitori si è incontrato periodicamente per progettare e pianificare le attività specifiche e monitorare l'andamento del progetto nel tempo.

Ampliamento da parte dell'amministrazione comunale e della scuola di attività favorenti l'attività fisica.

Il gruppo di lavoro costituito da operatori sanitari, amministratori locali, insegnanti e genitori si è incontrato periodicamente per progettare e pianificare le attività specifiche e monitorare l'andamento del progetto nel tempo. Attivazione di pedibus, iniziative didattiche "in movimento", cambiamenti del setting scolastico (es. free climbing orizzontale). Ad esempio la sperimentazione da parte dell'aamministrazione comunale o l'ampliamento di un'attività di pedibus prevede che il tragitto casa-scuola sia organizzato in percorsi sicuri con l'accompagnamento da parte di adulti di riferimento. Lo scopo è creare un'occasione quotidiana per i bambini di fare movimento, responsabilizzarsi, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada.

Formazione specifica degli insegnanti

Il gruppo di lavoro costituito da operatori sanitari, amministratori locali, insegnanti e genitori si è incontrato periodicamente per progettare e pianificare le attività specifiche e monitorare l'andamento del progetto nel tempo. Attivazione di pedibus, iniziative didattiche "in movimento", cambiamenti del setting scolastico (es. free climbing orizzontale). Ad esempio la sperimentazione da parte dell'aamministrazione comunale o l'ampliamento di un'attività di pedibus prevede che il tragitto casa-scuola sia organizzato in percorsi sicuri con l'accompagnamento da parte di adulti di riferimento. Lo scopo è creare un'occasione quotidiana per i bambini di fare movimento, responsabilizzarsi, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada.La formazione è volta a promuovere la co-progettazione di percorsi condivisi e trasversali all'attività didattica e a fornire indicazioni nutrizionali validate, in modo tale che gli insegnanti si impegnino a educare i bambini al consumo di una merenda sana, attraverso lo sviluppo di azioni volte a: favorire il gradimento della merenda proposta, consolidare le abitudini positivi dei bambini e sostenerli nei momenti critici.
Alcune scuole hanno anche individuato delle giornate "a tema" per far capire ai bambini (e alle famiglie) a quali categorie alimentari appartengono i cibi. É stato fondamentale, per la riuscita del progetto, il rispetto di una condizione essenziale: l'adesione totale dei plessi scolastici.

Informazione specifica alle famiglie

Il gruppo di lavoro costituito da operatori sanitari, amministratori locali, insegnanti e genitori si è incontrato periodicamente per progettare e pianificare le attività specifiche e monitorare l'andamento del progetto nel tempo. Attivazione di pedibus, iniziative didattiche "in movimento", cambiamenti del setting scolastico (es. free climbing orizzontale). Ad esempio la sperimentazione da parte dell'aamministrazione comunale o l'ampliamento di un'attività di pedibus prevede che il tragitto casa-scuola sia organizzato in percorsi sicuri con l'accompagnamento da parte di adulti di riferimento. Lo scopo è creare un'occasione quotidiana per i bambini di fare movimento, responsabilizzarsi, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada.La formazione è volta a promuovere la co-progettazione di percorsi condivisi e trasversali all'attività didattica e a fornire indicazioni nutrizionali validate, in modo tale che gli insegnanti si impegnino a educare i bambini al consumo di una merenda sana, attraverso lo sviluppo di azioni volte a: favorire il gradimento della merenda proposta, consolidare le abitudini positivi dei bambini e sostenerli nei momenti critici.
Alcune scuole hanno anche individuato delle giornate "a tema" per far capire ai bambini (e alle famiglie) a quali categorie alimentari appartengono i cibi. É stato fondamentale, per la riuscita del progetto, il rispetto di una

condizione essenziale: l'adesione totale dei plessi scolastici.
Gli incontri sono volti a promuovere e a fornire indicazioni nutrizionali validate, in modo tale che le famiglie si impegnino a educare i bambini al consumo di una merenda sana, attraverso lo sviluppo di azioni volte a: favorire il gradimento della merenda proposta, consolidare le abitudini positivi dei bambini e sostenerli nei momenti critici.
Lo scopo è sensibilizzarli e informarli sull'importanza di una corretta alimentazione: assunzione di una colazione adeguata, di una merenda sana a metà mattina, importanza del consumo di frutta e verdura, riduzione del consumo di bevande zuccherate e gasate.
Le merende devono essere variate nell'arco della settimana scegliendo tra gli alimenti segnalati dalla biologa nutrizionista.
Fino alla fine dell'anno scolastico le merende sono a carico delle famiglie, che vengono così responsabilizzate.

Attivazione del servizio di merenda sana e uguale per tutti di metà mattina offerto dall'amministrazione comunale, in collaborazione con una ditta appaltatrice.

Il gruppo di lavoro costituito da operatori sanitari, amministratori locali, insegnanti e genitori si è incontrato periodicamente per progettare e pianificare le attività specifiche e monitorare l'andamento del progetto nel tempo.
Attivazione di pedibus, iniziative didattiche "in movimento", cambiamenti del setting scolastico (es. free climbing orizzontale). Ad esempio la sperimentazione da parte dell'aamministrazione comunale o l'ampliamento di un'attività di pedibus prevede che il tragitto casa-scuola sia organizzato in percorsi sicuri con l'accompagnamento da parte di adulti di riferimento. Lo scopo è creare un'occasione quotidiana per i bambini di fare movimento, responsabilizzarsi, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada.La formazione è volta a promuovere la co-progettazione di percorsi condivisi e trasversali all'attività didattica e a fornire indicazioni nutrizionali validate, in modo tale che gli insegnanti si impegnino a educare i bambini al consumo di una merenda sana, attraverso lo sviluppo di azioni volte a: favorire il gradimento della merenda proposta, consolidare le abitudini positivi dei bambini e sostenerli nei momenti critici.
Alcune scuole hanno anche individuato delle giornate "a tema" per far capire ai bambini (e alle famiglie) a quali categorie alimentari appartengono i cibi. É stato fondamentale, per la riuscita del progetto, il rispetto di una condizione essenziale: l'adesione totale dei plessi scolastici.
Gli incontri sono volti a promuovere e a fornire indicazioni nutrizionali validate, in modo tale che le famiglie si impegnino a educare i bambini al consumo di una merenda sana, attraverso lo sviluppo di azioni volte a: favorire il gradimento della merenda proposta, consolidare le abitudini positivi dei bambini e sostenerli nei momenti critici.
Lo scopo è sensibilizzarli e informarli sull'importanza di una corretta alimentazione: assunzione di una colazione adeguata, di una merenda sana a metà mattina, importanza del consumo di frutta e verdura, riduzione del consumo di bevande zuccherate e gasate.
Le merende devono essere variate nell'arco della settimana scegliendo tra gli alimenti segnalati dalla biologa nutrizionista.
Fino alla fine dell'anno scolastico le merende sono a carico delle famiglie, che vengono così responsabilizzate.
L'incontro con gli operatori della ditta ristoratrice è volto a concordare il servizio di merenda di metà mattina in modo tale da offrire una merenda sana uguale per tutti e variata nell'arco della settimana. Lo scopo è quello di rompere le abitudini alimentari scorrette consolidate nel tempo, uniformare e vincere le differenze dei bambini.

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2007

costituzione del gruppo di progetto

Numero edizioni : 19
Ore singola edizione : 5
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 10
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 10

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2007

Creazione di opportunità di movimento per bambini.

Numero edizioni : 19
Ore singola edizione : 5
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 5
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 5

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2007

Corso formazione specifica a insegnanti

Numero edizioni : 19
Ore singola edizione : 6
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 3
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 3

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2007

Incontri formativi ai genitori e familiari

Numero edizioni : 19
Ore singola edizione : 3
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 3
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 3

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2007

Incontro specifico con gli operatori della ditta di ristorazione

Numero edizioni : 19
Ore singola edizione : 6
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 3
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 3