PROGETTO

Azione 1.3.1 Progetto "Coloriamo i pasti"- "Frutta+Verdura"(Catalogo)

Regione Piemonte ASL Asti

Progetto avviato nell'anno 2019 - Ultimo anno di attività : 2024

Abstract

Obiettivo generale

Il progetto "Coloriamo i pasti - Frutta + Verdura" è un percorso didattico multimediale mirato all'educazione alimentare dei bambini tra i 6 e i 10 anni di età, ovvero alunni delle prime quattro classi della Scuola Primaria, avente come strumento una collana di tre e-book intitolati "5 Colori", "Stagioni" e "5 Volte". Il progetto fa diretto riferimento alla campagna di sensibilizzazione denominata "Mangia a colori" promossa dal Ministero della Salute in cui si consigliano 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di 5 colori diversi. Ogni colore corrisponde infatti a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando l'alimentazione, anche in accordo con la stagionalità, si possono coprire i fabbisogni dell'organismo. Nella collana si accenna anche al consumo dei legumi e all'incentivazione dell'attività fisica.

Analisi di contesto

Una dieta ad alto tenore di grassi e ad elevato contenuto calorico è associata ad aumento del peso corporeo che nel bambino tende a conservarsi fino all'età adulta. Una dieta qualitativamente equilibrata, in termini di bilancio fra grassi, proteine e glicidi, e la sua giusta distribuzione nell'arco della giornata, contribuisce a produrre e/o a mantenere un corretto stato nutrizionale.
Esistono diversi studi scientifici che dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso.
Nella nostra Asl il 54,9% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata, il 10,6% non fa colazione (più le bambine rispetto ai bambini) e il 34,4% non la fa qualitativamente adeguata.
Oggigiorno viene raccomandato che, se è stata assunta una colazione adeguata, venga consumata a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, che corrispondono in pratica a uno yogurt o a un frutto o a un succo di frutta senza zuccheri aggiunti.
Nel 36,4% delle classi è stata distribuita una merenda di metà mattina. Solo una piccola parte di bambini (38,5%) consuma una merenda adeguata di metà mattina. La maggior parte dei bambini (57,7%) la fa inadeguata o non la fa per niente (3,8%).
Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che solo il 41% dei bambini consuma la frutta 2-3 volte o più al giorno; il 35% una sola porzione al giorno.
Il 24% dei bambini mangia frutta meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.
Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che il 32% dei bambini consuma verdura 2-3 volte o più al giorno; il 32% una sola porzione al giorno.
Il 36% dei bambini consuma verdura meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.
Nella nostra Asl il 92% dei bambini consuma meno di una volta al giorno o mai delle bevande gassate e il 63% dei bambini consuma meno di una volta al giorno o mai delle bevande zuccherate. Il consumo di bibite zuccherate almeno una volta al giorno risulta maggiore nei maschi (41,1%) rispetto alle femmine (29,7%).

Metodi e strumenti

Attraverso percorsi di apprendimento, giochi interattivi, immagini da colorare, il bambino è stimolato a sperimentare nuovi e diversi sapori e ad acquisire corrette abitudini alimentari. In supporto allo strumento digitale è disponibile materiale stampabile da colorare e ritagliare.

Gli insegnanti, gli educatori e i genitori possono utilizzare la collana di e-book con la massima libertà e a più livelli, a seconda della situazione globale della classe o del singolo bambino, in tempi e modalità autonomi: dal semplice gioco interattivo, al colorare, ad attività manuali, all'acquisizione di contenuti specifici (concetti di tempo, colori, arricchimento lessicale, conoscenza di tipologia di prodotti, stagionalità, tematiche ambientali, fino all'acquisizione di termini scientifici di collegamento allo studio del corpo umano).
Il progetto può essere sviluppato nel corso dell'intero anno scolastico e riproposto nell'anno successivo.
È rivolto a tutti i bambini, anche a quelli con bisogni educativi specifici grazie a testi letti ad alta voce e, nell'e-book "Stagioni", alla traduzione nella Lingua Italiana dei Segni (LIS) realizzata da Chiara Di Monte della S.c.s. Segni di Integrazione Piemonte - Paolo Basso di Torino.

Valutazione prevista/effettuata

Gli insegnanti trovano sul sito del Distretto Lions 108Ia3, oltre al materiale di approfondimento, schede di rilevazione per ogni tematica per quantificare progressi conoscitivi e rilevare i miglioramenti negli stili di vita e nelle abitudini alimentari degli alunni, nonché tabelle di rilevazione statistica segmentate per classe-scuola e territorio.

Note

Alla realizzazione del progetto hanno collaborato il Lions Clubs International - Distretto 108Ia3, l'Azienda Sanitaria Locale di Asti attraverso il SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) che ha fornito il supporto e i contenuti scientifici e l'agenzia creativa Prima Visione di Paola Vanzino che ha ideato il progetto editoriale e realizzato la grafica, le illustrazioni, le animazioni, i giochi e i contenuti interattivi.
Il percorso educativo è stato sperimentato nelle Scuole primarie di un Istituto Comprensivo dell'ASL AT.
La collana "Frutta + Verdura" è gratuita ed è reperibile tramite i siti internet dell'ASL Asti www.asl.at.it e del Distretto Lions 108 Ia3 www.lionsclubs108ia3.it
Gli strumenti più confacenti per l'utilizzo degli e-book risultano essere i tablet, ma è possibile fruirne anche attraverso smartphone e online tramite computer.
Il progetto e i tre e-book sono stati inseriti nel sito internet dell'ASL AT.

Tema di salute prevalente :	Sovrappeso e obesità
Temi secondari :	Dieta / aspetti nutrizionali
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Minori
Mandati :	Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	

Responsabili e gruppo di lavoro

Dr.ssa BERRUTI RENZA (responsabile)
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
e-mail : Renza Berruti <rberruti@asl.at.it>
Tel. : 0141 484927 ;

Sig.ra GOBBO MANUELA
Assistente Sanitaria
ASL AT - Asti - S.S. Promozione ed Educazione alla Salute -
e-mail : MGobbo@asl.at.it
Tel. : 0141/484049

VALLE CRISTIAN
dietista
ASL AT Sian
e-mail : cvalle@asl.at.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Associazione
Lions Clubs108ia3 Asti
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Materiale di comunicazione e informazione - opuscolo

OBIETTIVI

Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education, gambling, cultura della sicurezza, dipendenze, sicurezza stradale e/o della promozione dei comportamenti di guida responsabile, incidenti domestici

INTERVENTO AZIONE #1 - 08/10/2019 - 08/10/2019

Progetto "Coloriamo i pasti"- "Frutta+Verdura"

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 3
Totale persone raggiunte : 10
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Castello di Annone
Plesso : SC PRIMARIA CASTELLO DANNONE - Istituto : ROCCHETTA TANARO
Scuola primaria

Asti
Plesso : RIO CROSIO ASTI - Istituto : DIREZIONE DIDATTICA V CIRCOLO
Scuola primaria

Asti
Plesso : PASCOLI ASTI - Istituto : I C 3 ASTI
Scuola primaria

Asti
Plesso : DACQUISTO ASTI - Istituto : IST SCOLASTICA I CIRCOLO ASTI
Scuola primaria

Montemagno
Plesso : PRIMARIA TEN TE F RIVA - Istituto : MONCALVO RITA LEVI MONTALCINI
Scuola primaria

Nizza Monferrato
Plesso : ROSSIGNOLI NIZZA CAP - Istituto : C A DALLA CHIESA NIZZA MONF
Scuola primaria

San Paolo Solbrito
Plesso : SAN PAOLO SOLBRITO - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 2
- Num. 1 Medico - ore 3
- Num. 1 Dietista - ore 3
- Num. 2 Volontario - ore 3

Descrizione dell'intervento :
Attraverso percorsi di apprendimento, giochi interattivi, immagini da colorare, il bambino è stimolato a sperimentare nuovi e diversi sapori e ad acquisire corrette abitudini alimentari. In supporto allo strumento digitale è disponibile materiale stampabile da colorare e ritagliare.
Gli insegnanti, gli educatori e i genitori possono utilizzare la collana di e-book con la massima libertà e a più livelli, a seconda della situazione globale della classe o del singolo bambino, in tempi e modalità autonomi: dal semplice gioco interattivo, al colorare, ad attività manuali, all'acquisizione di contenuti specifici (concetti di tempo, colori, arricchimento lessicale, conoscenza di tipologia di prodotti, stagionalità, tematiche ambientali, fino all'acquisizione di termini scientifici di collegamento allo studio

del corpo umano).
Il progetto può essere sviluppato nel corso dell'intero anno scolastico e riproposto nell'anno successivo.
È rivolto a tutti i bambini, anche a quelli con bisogni educativi specifici grazie a testi letti ad alta voce e, nell'e-book "Stagioni", alla traduzione nella Lingua Italiana dei Segni (LIS) realizzata da Chiara Di Monte della S.c.s. Segni di Integrazione Piemonte - Paolo Basso di Torino.
Gli insegnanti trovano sul sito del Distretto Lions 108Ia3, oltre al materiale di approfondimento, schede di rilevazione per ogni tematica per quantificare progressi conoscitivi e rilevare i miglioramenti negli stili di vita e nelle abitudini alimentari degli alunni, nonché tabelle di rilevazione statistica segmentate per classe-scuola e territorio.
Durante l'incontro è stata presentata e distribuita agli Insegnanti la "Guida per la lettura ragionata delle etchette" (programma 2.2.1 del PLP).

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - Depliant
Materiale formativo/educativo - Guida lettura etichette per i genitori
Materiale formativo/educativo - Guida lettura etichette per gli Insegnanti

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/03/2022 - 30/06/2022

Progetto "Coloriamo i pasti"- "Frutta+Verdura". Marzo-Giugno 2022 (a.s. 2021-2022)Intervento EQUITY-ORIENTED 2022

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 20
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asti
Plesso : RIO CROSIO ASTI - Istituto : DIREZIONE DIDATTICA V CIRCOLO
Scuola primaria

Asti
Plesso : DACQUISTO ASTI - Istituto : IST SCOLASTICA I CIRCOLO ASTI
Scuola primaria

Asti
Plesso : FRAZ PORTACOMARO STAZ ASTI - Istituto : IST SCOLASTICA I CIRCOLO ASTI
Scuola primaria

Cellarengo
Plesso : CELLARENGO - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Cocconato
Plesso : PRIMARIA DI COCCONATO - Istituto : IC CASTELNUOVO COCCONATO MON
Scuola primaria

Montechiaro d'Asti
Plesso : MONTECHIARO DASTI - Istituto : I C CASTELLALFERO
Scuola primaria

Nizza Monferrato
Plesso : ROSSIGNOLI NIZZA CAP - Istituto : C A DALLA CHIESA NIZZA MONF
Scuola primaria

San Damiano d'Asti
Plesso : SAN DAMIANO DASTI CAP - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO S DAMIANO
Scuola primaria

Villanova d'Asti
Plesso : VILLANOVA DASTI CAP - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Villanova d'Asti
Plesso : BORGO STAZIONE VILLANOVA - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 20
- Num. 1 Medico - ore 10

Descrizione dell'intervento :
Predisposizione di materiale informativo indirizzata agli insegnati delle scuole che hanno espresso la

volontà di partecipare tramite la compilazione dei moduli di adesione. Il materiale consiste in una guida con le istruzioni per scaricare gli ebook e utilizzarli correttamente nello svolgimento del progetto e per inserire i dati relativi agli istituti/classi partecipanti in modo da avere una rendicontazione puntuale delle attività.

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - Catalogo offerte educative ASL AT a.s.2021-2022

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/03/2023 - 09/06/2023

Coloriamo i pasti - frutta + verdura_ attività a.s. 2022/2023 (gennaio - giugno 2023)

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 10
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Antignano
Plesso : GUGLIELMO MARCONI - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO S DAMIANO
Scuola primaria
Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Asti
Plesso : DACQUISTO ASTI - Istituto : IST SCOLASTICA I CIRCOLO ASTI
Scuola primaria
Classi 1e : 2; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Asti
Plesso : FRAZ PORTACOMARO STAZ ASTI - Istituto : IST SCOLASTICA I CIRCOLO ASTI
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Asti
Plesso : FERRARIS ASTI - Istituto : I C 1 ASTI
Scuola primaria

Costigliole d'Asti
Plesso : COSTIGLIOLE CAP - Istituto : COSTIGLIOLE
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 2;

Nizza Monferrato
Plesso : SCUOLA DELLINFANZIA PARITARIA NOSTRA SIGNORA DELLE GRAZIE
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

San Damiano d'Asti
Plesso : SAN DAMIANO DASTI CAP - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO S DAMIANO
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

San Paolo Solbrito
Plesso : SAN PAOLO SOLBRITO - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 10
- Num. 1 Dietista - ore 10

Descrizione dell'intervento :
Incontro da remoto con le insegnanti che hanno inviato la scheda di partecipazione/adesione al

progetto.
L?incontro, tenutosi in data 09/02/2023, che ha visto la partecipazione di esponenti del Lions Club International distretto 108 Ia3 e della società PrimaVisione, aveva l?obiettivo di illustrare gli strumenti offerti e le modalità di loro fruizione.
L?incontro è stato organizzato e gestito dal personale SIAN ASL AT (dirigente medico igienista e diestista).

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - catalogo scuole 2022-23

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/09/2023 - 31/12/2023

Coloriamo i pasti - frutta + verdura_ attività a.s. 2023/2024 (settembre - dicembre 2023)

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asti
Plesso : CAGNI ASTI - Istituto : I C 2 ASTI
Scuola primaria

Calliano
Plesso : PRIMARIA DI CALLIANO - Istituto : MONCALVO RITA LEVI MONTALCINI
Scuola primaria

Montafia
Plesso : SCUOLA PRIMARIA MONTAFIA - Istituto : VILLAFRANCA DASTI
Scuola primaria

San Damiano d'Asti
Plesso : SAN DAMIANO DASTI CAP - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO S DAMIANO
Scuola primaria

Villafranca d'Asti
Plesso : SCUOLA PRIMARIA VILLAFRANCA - Istituto : VILLAFRANCA DASTI
Scuola primaria

Villanova d'Asti
Plesso : VILLANOVA DASTI CAP - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Montiglio Monferrato
Plesso : PRIMARIA DI MONTIGLIO M TO - Istituto : IC CASTELNUOVO COCCONATO MON
Scuola primaria

Metodi non specificati

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

Descrizione dell'intervento :
.

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - Catalogo delle offerte formative (a.s. 2023-2024)

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2024 - 31/12/2024

Coloriamo i pasti - frutta + verdura_ attività (gennaio - dicembre 2024)

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Asti
Plesso : CAGNI ASTI - Istituto : I C 2 ASTI
Scuola primaria

Asti
Plesso : BAUSSANO ASTI - Istituto : I C 2 ASTI
Scuola primaria

Asti
Plesso : SAVIO ASTI - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO 4 AT
Scuola primaria

Calliano
Plesso : PRIMARIA DI CALLIANO - Istituto : MONCALVO RITA LEVI MONTALCINI
Scuola primaria

Montafia
Plesso : SCUOLA PRIMARIA MONTAFIA - Istituto : VILLAFRANCA DASTI
Scuola primaria

Refrancore
Plesso : SCUOLA PRIMARIA REFRANCORE - Istituto : ROCCHETTA TANARO
Scuola primaria

San Damiano d'Asti
Plesso : SAN DAMIANO DASTI CAP - Istituto : ISTITUTO COMPRENSIVO S DAMIANO
Scuola primaria

Vigliano d'Asti
Plesso : VIGLIANO - Istituto : IC MONTEGROSSO
Scuola primaria

Villafranca d'Asti
Plesso : SCUOLA PRIMARIA VILLAFRANCA - Istituto : VILLAFRANCA DASTI
Scuola primaria

Villanova d'Asti
Plesso : VILLANOVA DASTI CAP - Istituto : VILLANOVA DASTI
Scuola primaria

Montiglio Monferrato
Plesso : PRIMARIA DI MONTIGLIO M TO - Istituto : IC CASTELNUOVO COCCONATO MON
Scuola primaria

Metodi non specificati

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

Descrizione dell'intervento :
Incontro da remoto con le insegnanti (n. 13) che hanno inviato la scheda di partecipazione/adesione al progetto.
L?incontro, tenutosi in data 03/12/2024, che ha visto la partecipazione di esponenti del Lions Club International distretto 108 Ia3 e della società PrimaVisione, aveva l?obiettivo di illustrare gli strumenti offerti e le modalità di loro fruizione.

L?incontro è stato organizzato e gestito dal personale SIAN ASL AT (dirigente medico igienista e dirigente biologo).
C?è stato un incremento di 1 plesso scolastico presente in un?area svantaggiata, raggiunto dal progetto ?Coloriamo i Pasti ? Frutta + Verdura? per l?anno 2024.