

Progetto “Corro lontano perché mangio sano” SCUOLA DELL'INFANZIA (solo classe dei grandi)

Programma di promozione di corrette abitudini alimentari e sensibilizzazione all'attività motoria nei bambini della scuola dell'infanzia, proposto dall'ULSS n.1 Dolomiti.

Introduzione

L'alimentazione è uno dei principali fattori esogeni che determinano lo stato di salute o di malattia di un individuo. L'alimentazione non equilibrata può condurre a deficit di nutrienti con la conseguente comparsa di malattie da denutrizione o, al contrario, ad eccesso di nutrienti che determinano sovrappeso e obesità. L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative.

Lo studio “Okkio alla Salute” regionale del 2016 mette in evidenza che solo il 9% dei bambini assume almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura, quasi il 40% dei bambini non fa una colazione qualitativamente adeguata e spesso le merende portate a scuola non sono equilibrate dal punto di vista nutrizionale. Il 25% dei bambini è in sovrappeso/obeso e quasi il 15% dei bambini viene definito fisicamente inattivo.

In alcuni studi, le ore di sonno dei bambini e degli adolescenti sembrano essere associate direttamente e indirettamente al loro stato ponderale; un'ipotesi accreditata è che l'aumento delle ore di veglia possa favorire l'assunzione di cibi poco salutari (snack, merendine, bevande ecc.). Il 12% dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, dorme meno di nove ore in un normale giorno ferialo e solamente il 25,3% dorme dieci o più ore.

Obiettivi

Il programma “Corro lontano perché mangio sano” si rivolge ai bambini appartenenti all'ultimo anno della Scuola dell'infanzia per l'anno scolastico 2019/20 e prevede i seguenti obiettivi:

1. far conoscere loro i principali gruppi di alimenti,
2. far comprendere cosa si intende per adeguato riposo,
3. far comprendere l'importanza del movimento nella vita di tutti i giorni.

Fasi

1. Evento di presentazione del programma ai Dirigenti Scolastici e insegnanti
2. Individuazione delle scuole partecipanti.
3. Incontro di illustrazione rivolto ai soli insegnanti che hanno aderito al progetto
4. Avvio attività nelle classi dei “grandi” con intervento in forma ludica con i bambini

Modalità di partecipazione

E' necessario l'invio della scheda di adesione entro collegandosi al seguente link:

<https://forms.gle/HMmy6baq2qF59xUW9>

Collaborazioni

- Servizio Promozione della Salute ULSS1 DOLOMITI
- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI

Referente

Unità Operativa Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione
Ulss 1 Dolomiti

Via Borgo Ruga, 30 - 32032 Feltre (BL)

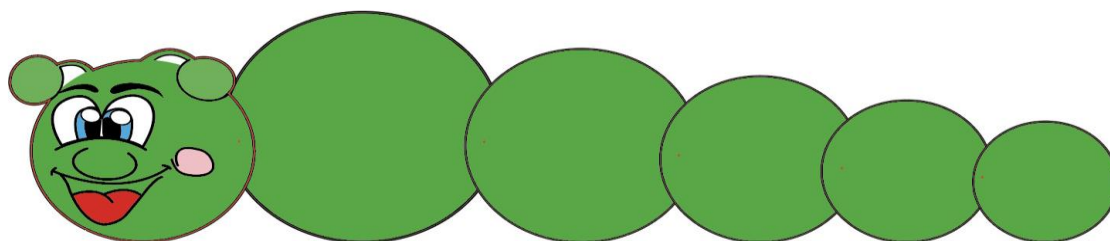
Tel: 0439/883805 oppure 0439/883721

E-mail: guadagnare.salute@ulssfeltre.veneto.it

Percorso per gli alunni della scuola dell'infanzia



Attraverso un racconto si stimola la conoscenza, da parte dei bambini, dei principali gruppi alimentari. L'attività si divide principalmente in tre parti: la lettura del racconto, l'esplorazione dei gruppi alimentari e si sottolinea l'importanza del buon sonno e del movimento/gioco. Laboratorio della durata di 1 ora da svolgere in aula/palestra.



[Per ulteriori informazioni collegarsi al sito: www.aulss1.veneto.it](http://www.aulss1.veneto.it)
[sez. Prevenzione](#)