



Corro lontano perché mangio sano (Infanzie)

Anno scolastico 2020/2021

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: - far conoscere loro i principali gruppi di alimenti, - far comprendere cosa si intende per adeguato riposo, - far comprendere l'importanza del movimento nella vita di tutti i giorni.
Destinatari	Classi di bambini "grandi".
Modalità di Partecipazione	E' necessario l'invio della scheda di adesione entro il 31 ottobre 2020: https://forms.gle/VsZiDn4asCvPCAqP8 Le attività si svolgeranno on line o in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto

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

(Sez. Prevenzione – UO Attività Motoria e Promozione della Salute)



Fasi/articolazione del progetto	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. <u>Le attività verranno svolte a partire dall'anno 2021 salvo disposizioni ministeriali ed eventuali adempimenti legati all'emergenza Covid.</u>
Referente	Unità Operativa Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3667810764 E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it

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

(Sez. Prevenzione – UO Attività Motoria e Promozione della Salute)