**Progetto “Corro lontano perché mangio sano” Scuola Secondaria 1°**

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

## Introduzione

Le abitudini alimentari sono uno dei principali fattori che determinano la salute dell’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 evidenzia 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

## Obiettivo

Il progetto “Corro lontano perché mangio sano” ha l'obiettivo di incrementare il consumo di alimenti sani e di ridurre la percentuale di ragazzi inattivi, appartenenti alla scuola secondaria di 1° dell'ULSS1 DOLOMITI nell’anno scolastico 2019/20.

## Fasi

1. Individuazione delle classi partecipanti
2. Incontro di illustrazione rivolto ai soli insegnanti che hanno aderito al progetto
3. Avvio attività nelle classi (in allegato dettaglio attività)
4. Chiusura attività con evento conclusivo

## Modalità di partecipazione

E' necessario l'invio della scheda di adesione entro 30 settembre 2019 collegandosi al seguente link:

https://forms.gle/iBX6sSV4vB12jc4n6

## Collaborazioni

- Servizio di Promozione della Salute ULSS1 DOLOMITI

- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI
- UISP

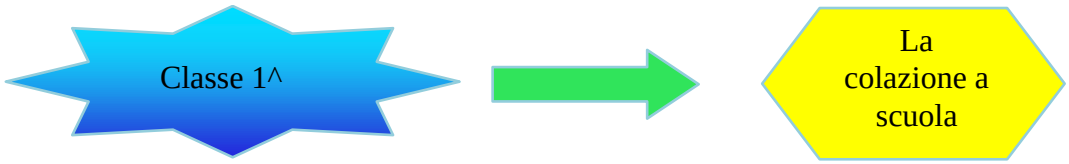
**Referente**

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

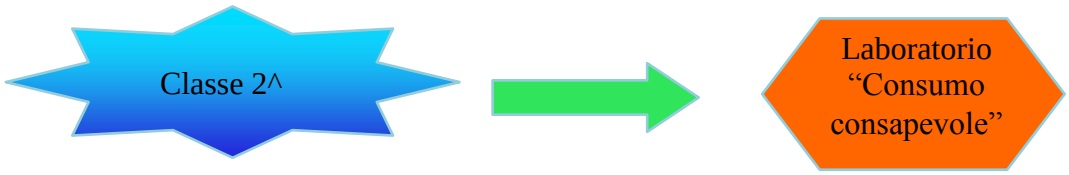
Tel: 0439/883805 oppure 3667810764
E-mail: guadagnare.salute.fe@aulss1.veneto.it

# Percorso per gli alunni della scuola secondaria di primo grado

Un esperto in Scienze motorie insegnerà ai ragazzi alcuni giochi da cortile da poter svolgere in ogni momento. Incontro di 2 ore da svolgere all'aperto o in classe.




Alle classi prime viene chiesto di realizzare una colazione a scuola. 2 incontri: ad inizio anno verrà svolto un incontro di 1:30 ore in classe chiedendo ai ragazzi di portare la colazione abituale, a fine anno verrà svolto un altro incontro di 1:30 e verrà realizzata una colazione sana e completa.




I ragazzi attraverso un'analisi delle pubblicità trasmesse dai mass-media saranno messi nelle condizioni di capire come veniamo influenzati dal messaggio pubblicitario, come veniamo orientati nei nostri acquisti e quindi quanto sia fondamentale avere la consapevolezza nella scelta degli alimenti. Incontro di 2 ore in classe.

Assieme alle classi terze verrà visto e analizzato il film "Super size me" di Morgan Spurlock. Rielaborazione in classe della durata di 1 ora circa.

Attraverso questo laboratorio si cerca di dare la possibilità ai ragazzi di muoversi attraverso il Parkour: disciplina fisica non competitiva il cui obiettivo è di rendere in grado di muoversi liberamente attraverso e oltre qualsiasi tipo di terreno utilizzando solo le capacità del proprio corpo, principalmente attraverso la corsa, i salti, l'arrampicata e i movimenti in quadrupedia. Svolgimento di 3-4 incontri di 2 ore ciascuno.

Per ulteriori informazioni collegarsi al sito: www.aulss1.veneto.it

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