

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 cronic-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

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 2018/19.

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 2018 collegandosi al seguente link:

<https://goo.gl/forms/2CYG8oyzGj9pitF42>

Collaborazioni

- Servizio di Promozione della Salute ULSS1 DOLOMITI

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

(sez. Prevenzione – distretto Belluno – Feltre)

- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI
- UISP

Referente

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

Distretto di Feltre

Via Borgo Ruga, 30 - 32032 Feltre (BL)

Tel: 0439/883805 oppure 0439/883721

E-mail: guadagnare.salute.fe@aulss1.veneto.it

Distretto di Belluno

Presso Ospedale San Martino-32100 Belluno (BL)

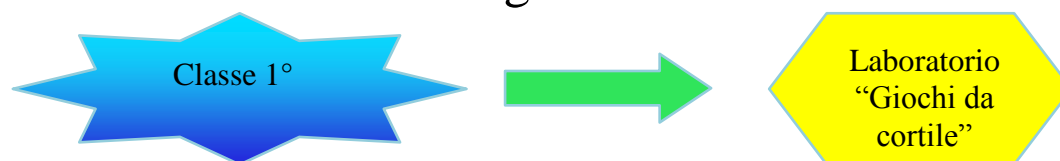
Tel: 0437/514512

E-mail: guadagnare.salute.bl@aulss1.veneto.it

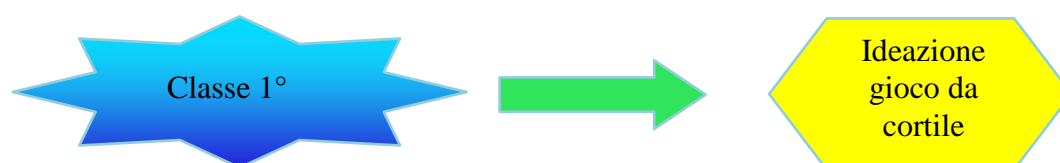
[Per ulteriori informazioni collegarsi al sito: www.aulss1.veneto.it](http://www.aulss1.veneto.it)

(sez. Prevenzione – distretto Belluno – Feltre)

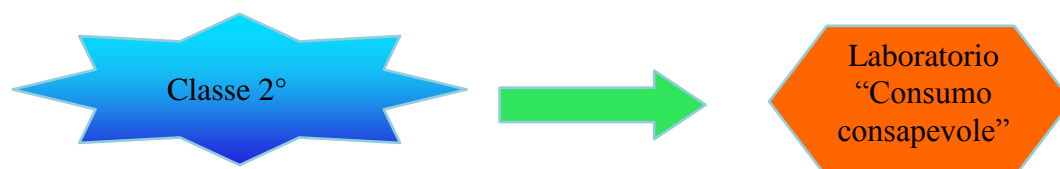
Percorso per gli alunni della scuola secondaria di primo grado



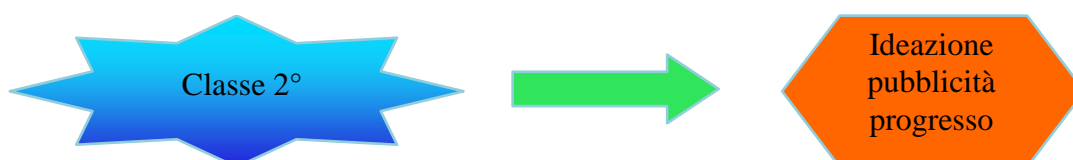
Un esperto in Scienze motorie insegnerà ai ragazzi alcuni giochi da cortile da poter svolgere in ogni momento.



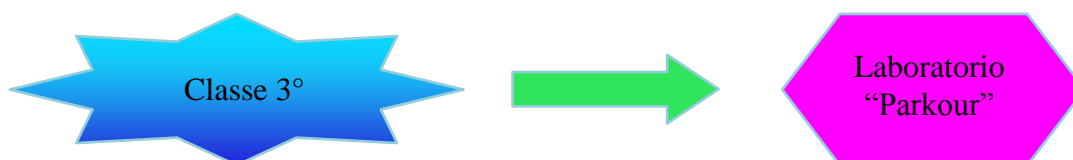
Alle classi prime viene assegnato il compito di ideare un gioco da cortile. La classe che avrà creato il gioco più bello vincerà un premio.



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.



Alle classi seconde viene assegnato il compito di ideare una pubblicità progresso riguardante l'alimentazione. La classe che avrà creato lo spot più bello vincerà un premio.



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.