

## Progetto “Corro lontano perché mangio sano” Scuola dell’Infanzia

Programma di promozione di corrette abitudini alimentari e sensibilizzazione all'attività motoria nei bambini della scuola primaria, 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 cronic-degenerative.

Lo studio “Okkio alla Salute” regionale del 2014 mette in evidenza che solo l'8% 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 24% dei bambini è in sovrappeso/obeso e quasi 4 bambini su 5 non raggiungono il livello di attività fisica raccomandata per la loro età.

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 ferial e solamente il 25,3% dorme dieci o più ore.

### Obiettivi

Il programma “Corro lontano perché mangio sano” si rivolge ai bambini appartenenti alla scuola dell'infanzia negli anni scolastici 2018/19 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 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://goo.gl/forms/LNkS10SIRg20HIII2>

## **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

Distretto di Feltre

Via Borgo Ruga, 30 - 32032 Feltre (BL)

Tel: 0439/883805 oppure 0439/883721

E-mail: [guadagnare.salute@ulssfeltre.veneto.it](mailto:guadagnare.salute@ulssfeltre.veneto.it)

Distretto di Belluno

Presso Ospedale San Martino-32100 Belluno (BL)

Tel: 0437/514512

E-mail: [guadagnare.salute@aulss1.veneto.it](mailto:guadagnare.salute@aulss1.veneto.it)