



Corro lontano perché mangio sano
Primarie
Anno scolastico 2025/2026

Introduzione	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Lo studio "Okkio alla Salute" regionale del 2023 mette in evidenza che solo il 46% dei bambini consuma almeno 2 volte al giorno frutta e/o verdura, 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 il 15% dei bambini viene definito fisicamente inattivo.</p> <p>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.). Nella nostra regione la percentuale di bambini sovrappeso-obesi aumenta al diminuire delle ore di sonno.</p>
Obiettivi	<p>Il programma "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 primaria nell'anno scolastico 2025/2026.</p>
Destinatari	<p>Classi della scuola primaria (1[^], 2[^], 3[^], 4[^] e 5[^]): Laboratori, Merenda Sana e Pausa sentiero.</p> <p>Scuole primarie dei Comuni del Monte Grappa: escursione.</p> <p>Formazione rivolta agli insegnanti coinvolti nelle U.D.A. di tutte le classi.</p>

<p>Fasi/articolazione del progetto</p>	<p>Attività rivolte agli insegnanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>OTTOBRE-NOVEMBRE</u>: formazione in presenza ● <u>DICEMBRE-FEBBRAIO</u>: realizzazione di un'unità di apprendimento (UDA) per ogni classe sugli stili di vita che promuovono la salute ● <u>FEBBRAIO-GIUGNO</u>: attuazione dell'UDA con verifica in itinere e conclusiva <p>L'obiettivo è quello di approfondire le tematiche previste dal progetto, in un'ottica multidisciplinare all'interno della programmazione scolastica.</p> <p>Attività rivolte agli studenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Classi 1[^]: Merenda sana e Pausa sentiero ● Classi 2[^]: Laboratorio creativo sensoriale "Principessa Ravanello" ● Classi 3[^]: L'importanza dell'acqua ● Classi 4[^]: Laboratorio scientifico "Pinco" ● Classi 5[^]: La Piramide alimentare e la Piramide ambientale <p>Scuole primarie dei Comuni del Monte Grappa:</p> <p>Per tutte le classi della scuola primaria dei sei Comuni afferenti al Progetto Riserva Monte Grappa (Feltre, Setteville, Pedavena, Fonzaso, Seren del Grappa e Arsiè) è prevista un'escursione sul Monte Grappa in collaborazione con il Club Alpino Italiano sezione di Feltre e Slow Food sezione di Feltre.</p> <p>L'escursione funge da stimolo per i ragazzi per svolgere più movimento, per conoscere maggiormente luoghi e cibo locale, vi sarà infatti un intervento da parte di Slow Food consumando una merenda sana in loco.</p>
<p>Modalità di partecipazione</p>	<p>A partire dallo scorso anno scolastico è possibile usufruire delle proposte formative dell'AULSS1 Dolomiti previa adesione alla Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute (SPS).</p> <p>Che cos'è "Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute?"</p> <p>Troverai tutte le informazioni utili al seguente link: https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</p> <p>La scuola che aderisce alla rete SPS dovrà quindi garantire i seguenti passaggi:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ● Aderire alla rete SPS con tutti i plessi/scuole appartenenti al proprio Istituto, con richiesta inviata direttamente dal Dirigente Scolastico; ● Inserire nel PTOF (Piano Triennale Offerta Formativa) una programmazione relativa alla promozione della salute; ● Contattare il servizio di Promozione della Salute della propria Az. ULSS per aderire alla Rete. <p>Per iscrizione ai progetti dell'Aulss1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione entro il 27 Settembre 2025 collegandosi al link: https://forms.gle/Tu7GtoT5mibUD5z89</p> <p>Le attività si svolgeranno in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.</p>
Referente del progetto	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3204623955 E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it