



## Corro lontano perché mangio sano

### Infanzie

Anno scolastico 2025/2026

<b>Introduzione</b>	<p>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.</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>
<b>Obiettivi</b>	<p>Il programma "Corro lontano perché mangio sano" si rivolge ai bambini appartenenti al secondo e terzo anno della Scuola dell'infanzia e per l'anno scolastico 2025/26 e prevede i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Far scoprire attraverso i sensi i principali ortaggi che consumiamo quotidianamente;</li> <li>● Conoscere i principali gruppi di alimenti;</li> <li>● Far comprendere cosa si intende per adeguato riposo;</li> <li>● Far comprendere l'importanza del movimento nella vita di tutti i giorni.</li> </ul>
<b>Destinatari</b>	Classi di bambini "medi" e "grandi".



<b>Fasi/articolazione del progetto</b>	<p><b><u>Attività rivolte agli insegnanti:</u></b></p> <p>Si chiede agli insegnanti di partecipare ad una formazione (mese di novembre) sui due laboratori al fine di approfondire gli argomenti inerenti il consumo di frutta e verdura, il movimento e il sonno.</p> <p>L'obiettivo della formazione è garantire che gli argomenti trattati vengano ripresi nel corso della programmazione scolastica.</p> <p><b><u>Attività rivolte agli studenti:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bambini classe medi, laboratorio “La tartaruga mangia colori”:</b> Attraverso questo intervento si stimola la conoscenza, da parte dei bambini, dei principali ortaggi che normalmente sono presenti in casa. Si sottolinea l'importanza del buon sonno e del movimento/gioco. Laboratorio della durata di h 1,30 circa.</li> <li>● <b>Bambini classe grandi, laboratorio “Il bruco mai sazio”:</b> Attraverso questo intervento si stimola la conoscenza, da parte dei bambini, dei principali gruppi alimentari. Laboratorio della durata di h 1,30 circa.</li> </ul>
<b>Modalità di partecipazione</b>	<p>E' possibile usufruire delle proposte formative dell'AULSS1 Dolomiti previa adesione alla Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute (SPS).        Che cos'è <b>“Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute?”</b>        Troverai tutte le informazioni utili al seguente link:  <a href="https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche">https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</a>        La scuola che aderisce alla rete SPS dovrà quindi garantire i seguenti passaggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aderire alla rete SPS con tutti i plessi/scuole appartenenti al proprio Istituto, con richiesta inviata direttamente dal Dirigente Scolastico;</li> <li>● Inserire nel PTOF (Piano Triennale Offerta Formativa) una programmazione relativa alla promozione della salute;</li> <li>● Contattare il servizio di Promozione della Salute della propria Az. ULSS per aderire alla Rete.</li> </ul> <p>Per iscrizione ai progetti dell'AULSS1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione entro il 27 Settembre 2025, collegandosi al link:  <a href="https://forms.gle/5H2hJdTw36AwwrUh9">https://forms.gle/5H2hJdTw36AwwrUh9</a></p> <p>Le attività si svolgeranno in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.</p>



<b>Referente del progetto</b>	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3204623955 E-mail: <a href="mailto:guadagnare.salute@aulss1.veneto.it">guadagnare.salute@aulss1.veneto.it</a>