

Progetto “Corro lontano perché mangio sano” scuola Primaria

Programma di promozione di corrette abitudini alimentari e sensibilizzazione all'attività motoria nei bambini della scuola primaria, 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 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 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 negli anni scolastici 2019/20.

Fasi

1. Evento di presentazione del programma ai Dirigenti Scolastici e insegnanti
2. Individuazione delle classi partecipanti
3. Incontro di illustrazione rivolto ai soli insegnanti che hanno aderito al progetto
4. Avvio attività nelle classi (in allegato dettaglio attività)
5. 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/GzRxRNLe2UxfDRB89>

Collaborazioni

- Servizio Promozione della Salute ULSS1 DOLOMITI
- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI

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

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

Referente

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

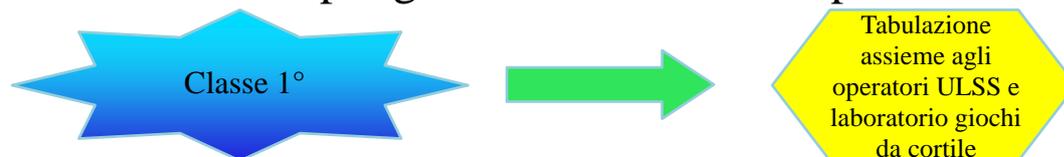
Tel: 0439/883805 oppure 3667810764

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

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

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

Percorso per gli alunni della scuola primaria



Gli operatori ULSS svolgeranno assieme ai bambini delle classi prime la tabulazione della merenda: incontro di 1 ora in classe. Un esperto in Scienze motorie insegnerà ai bambini alcuni giochi da cortile da poter svolgere in ogni momento: 2 incontri di 1 ora ciascuno all'aperto o in palestra.



Attraverso un racconto si stimola la conoscenza sensoriale, da parte dei bambini, di frutta e verdura. L'attività si divide principalmente in due parti: la lettura del racconto e successivamente l'esplorazione dei vegetali attraverso i principali sensi. 1 incontro di 1:30 ore in classe.



Questo laboratorio vuol far comprendere ai bambini l'importanza dell'igiene orale e insegnare come effettuare un corretto lavaggio dei denti. 1 incontro di 1:30 ore in classe e successivamente all'aperto o palestra.



Attraverso questo laboratorio si cerca di trasmettere ai bambini informazioni basilari circa i nutrienti, la loro funzione all'interno del nostro corpo e le principali nozioni per una corretta alimentazione nei vari pasti della giornata. 1 incontro di 2 ore in classe.



Attraverso questo laboratorio si cerca di dare la possibilità ai bambini di muoversi, incrementando così l'attività motoria svolta a scuola; inoltre, si vuol far comprendere il percorso degli alimenti all'interno del proprio corpo. 1 incontro di 1:30 ore all'aperto o in palestra.



Tutti gli alunni, tramite il supporto degli insegnanti, si impegnano a rilevare la merenda attraverso la compilazione di una tabulazione due volte alla settimana. Le classi più virtuose riceveranno un premio a fine anno!