

Progetto sperimentale “Corro lontano perché mangio sano”

Programma biennale di promozione di corrette abitudini alimentari e sensibilizzazione all'attività motoria nei bambini della scuola primaria, proposto dall'ULSS n.1 Dolomiti, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico quarto ambito territoriale di Belluno, Coldiretti e il contributo economico della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

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.

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 biennale “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 e 2020/21.

Fasi

1. Evento di presentazione del programma ai Dirigenti Scolastici e insegnanti
2. Individuazione delle classi partecipanti
3. Avvio attività nelle classi e con i genitori (in allegato dettaglio attività)
4. Chiusura attività con evento conclusivo

Criteri di inclusione

Fra tutte le scuole aderenti verrà svolta una selezione basata sui seguenti criteri, in base ai quali verrà creata una graduatoria:

- Presenza di uno spazio esterno/giardino scolastico (25 punti su 100)
- Aver aderito gli anni precedenti al progetto “Corro lontano perché mangio sano” (25 punti su 100)
- % di classi che intendono aderire al progetto (100% delle classi del plesso = 25 punti su 100)
- Presenza di una mensa scolastica (25 punti su 100)

All'interno della Provincia di Belluno verranno selezionate **tre scuole** che potranno

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

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

partecipare al progetto sperimentale.

Collaborazioni

- Servizio di Promozione della Salute ULSS1 DOLOMITI
- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI
- Ufficio Scolastico Provinciale
- LILT – Lega Italiana Lotta ai Tumori
- Coldiretti
- Moving School 21

Materiale didattico

- Movimondo
- Patapunfete
- Scarpe Blu
- Maestra facciamo una pausa
- Andiamo a scuola da soli
- I-denti-kit
- Spazi verdi da vivere

Modalità di Partecipazione

E' necessario l'invio della scheda di adesione in allegato

Referente

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

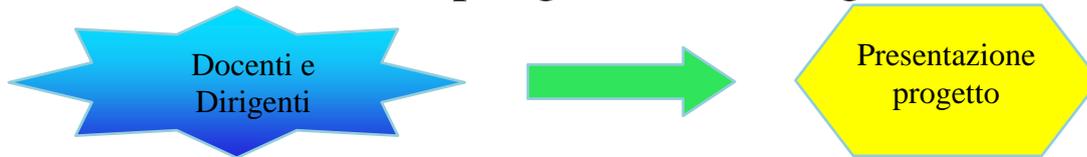
Tel: 0439/883805 oppure 3667810764

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 genitori e insegnanti



Gli operatori ULSS, in collaborazione con LILT e Coldiretti, organizzano la presentazione del progetto. 1 incontro di 1:30 ore.



Laboratorio a cura di Coldiretti rivolto a genitori, insegnanti e componenti delle mense scolastiche per far comprendere l'importanza di una corretta alimentazione, far riflettere sulle proprie abitudini alimentari in relazione alle indicazioni internazionali per sensibilizzare i sulla conoscenza dei prodotti locali e nel rispetto della stagionalità. 4 incontri serali della durata di 3 ore ciascuno.



Attraverso questo laboratorio si vuole sperimentare le "Pause Attive": l'ossimoro che indica momenti di pausa contraddistinti da attività e giochi veloci, per ritrovare la concentrazione. 1 giornata di formazione della durata di 6 ore.



Realizzazione dell'orto scolastico grazie alla collaborazione di Coldiretti. 2 incontri di 2 ore. Attraverso l'Associazione Moving School 21 verrà data la possibilità di riqualificare il giardino e gli spazi dediti al movimento e al gioco libero. 5 incontri di 4 ore ciascuno su due anni:

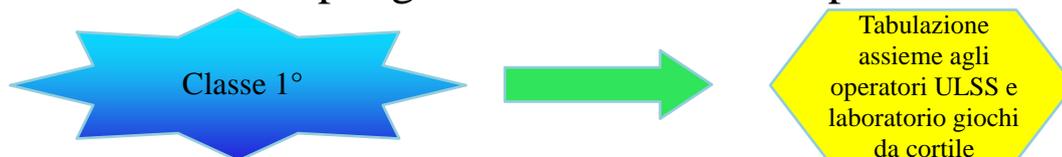
1. Esplorazione e mappatura cortile per gli insegnanti.
2. Analisi punti di forza e di debolezza del cortile secondo gli insegnanti. Analisi lavoro svolto dagli alunni in classe.
3. Realizzazione plastici del cortile con insegnanti. Come progettare le attività con i bambini.
4. Raccolta e analisi dei plastici realizzati dai bambini.
5. Scelta e votazione delle installazioni da parte dei bambini.

Realizzazione delle installazioni ad inizio del terzo anno.



Nella giornata conclusiva verranno svolte le premiazioni delle classi più virtuose e verrà organizzata una festa di fine anno. 1 incontro di 2 ore.

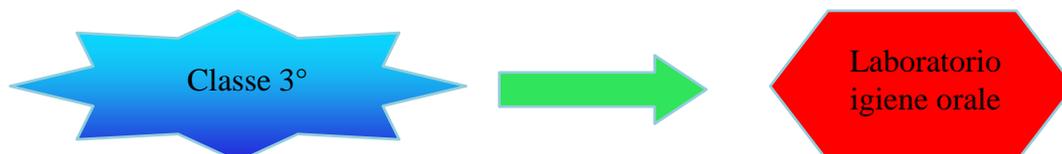
Percorso per gli alunni della scuola primaria



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!

Scheda di adesione
Progetto sperimentale “Corro lontano perché mangio sano”
 Scadenza per l'invio delle iscrizioni: Settembre 2019

| | | | |
|--|----|----|---|
| I.C. | | | |
| Plesso | | | |
| Dirigente scolastico | | | |
| Indirizzo del plesso | | | |
| Indirizzo mail del plesso | | | |
| Numero di telefono del plesso | | | |
| Insegnante referente | | | |
| Indirizzo mail insegnante referente | | | |
| Numero di cellulare insegnante referente | | | |
| Presenza cortile esterno alla scuola | SI | NO | Dimensioni indicative: (Allegare una o più foto del cortile) |
| Presenza mensa scolastica | SI | | NO |
| Presenza cucina interna alla scuola | SI | | NO |
| Numero di classi del plesso | | | |

| Adesioni classi del plesso | | | | |
|----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Classi prime | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: |
| Classi seconde | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: |
| Classi terze | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: |
| Classi quarte | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: |
| Classi quinte | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: | Sezione: N° alunni: |

Data _____

Firma Dirigente Scolastico _____

Firma Insegnante referente _____