



## Corro lontano perché mangio sano (Scuola Primaria) Anno scolastico 2020/2021

<b>introduzione</b>	<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 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.</p>
<b>Destinatari</b>	Tutte le classi della scuola primaria.
<b>Obiettivi</b>	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 2020/2021.
<b>Articolazione del progetto</b>	<p>Classi 1<sup>^</sup>: Laboratorio giochi da cortile            Classi 2<sup>^</sup>: Laboratorio creativo sensoriale            Classi 3<sup>^</sup>: Laboratorio Igiene orale            Classi 4<sup>^</sup>: Laboratorio scientifico            Classi 5<sup>^</sup>: Laboratorio motricità</p> <p><b><u>Le attività verranno svolte a partire dall'anno 2021 salvo disposizioni ministeriali ed eventuali adempimenti legati all'emergenza Covid.</u></b></p>
<b>Modalità di partecipazione</b>	<p>E' necessario l'invio della scheda di adesione collegandosi al seguente link entro il 31 ottobre 2020: <a href="https://forms.gle/qACGBDvALoomnW929">https://forms.gle/qACGBDvALoomnW929</a></p> <p>Le attività si svolgeranno on line o in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.</p>

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

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



<b>Referente del Progetto</b>	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti  Tel: 0439/883805 oppure 3667810764 E-mail: <a href="mailto:guadagnare.salute@aulss1.veneto.it">guadagnare.salute@aulss1.veneto.it</a>

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

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