



**PROGRAMMA delle ATTIVITÀ di  
PROMOZIONE alla SALUTE  
e al BENESSERE  
ASL VC**



[www.regione.piemonte.it/sanita](http://www.regione.piemonte.it/sanita)



## ALIMENTAZIONE

**Destinatari:** insegnanti e studenti degli Istituti Comprensivi e degli Istituti Secondari di 1° e 2° grado.

**Premessa:** al fine di diffondere le linee guida per una sana alimentazione italiana, la lettura critica delle etichette e l'implementazione delle life skills, l'attività prevede la coprogettazione con gli insegnanti di interventi relativi all'alimentazione. Il progetto si compone di incontri per progettazione con gli insegnanti e di realizzazione/valutazione con gli studenti attraverso cui si intende: fornire ai destinatari indicazioni sulla composizione e distribuzione dei pasti, sull'utilizzo di alcune indicazioni della dietetica pratica per volumi (life skills), e sui contenuti calorici e nutrienti dei principali alimenti, indicazioni; fornire nozioni utili al calcolo BMI e del suo utilizzo nelle differenti fasi della crescita, nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative, come previsto dalle linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana; fornire indicazioni sull'utilizzo delle risorse disponibili in rete per approfondire le tematiche relative all'alimentazione sana, nell'ambito ad esempio dello spuntino nella pausa scolastica.

Il progetto prevede:

- Incontri di progettazione di interventi efficaci e approfondimento su tematiche inerenti l'alimentazione con gli insegnanti;
- Coprogettazione di interventi di diffusione delle linee guida per una sana alimentazione italiana e relative indicazioni;
- Incontri di approfondimento con gli studenti nell'ambito delle tematiche sull'alimentazione, coprogettate con gli insegnanti.

**L'attività sarà promossa proattivamente nelle aree del territorio dell'ASL VC che risultano aree svantaggiate e con maggiore prevalenza di bambini in sovrappeso e/o obesi.**

**Obiettivo generale:** prevenire il sovrappeso e l'obesità.

**Obiettivi specifici:**

- Aumentare le conoscenze relative alle indicazioni delle linee guida italiane per una sana alimentazione italiana (piramide degli alimenti, alimentazione in adolescenza, etc);
- Incrementare l'attività fisica, (utilizzo della piramide dell'attività fisica), vantaggi di uno stile di vita più attivo.

**Ricadute per i ragazzi:** miglioramento dello stile alimentare e dei livelli di attività fisica.

**Ricadute per gli insegnanti:** acquisizione di competenze che riguardano la corretta alimentazione e i livelli adeguati di attività fisica.

**Metodologia di lavoro:**

- Formazione degli adolescenti e preadolescenti (in collaborazione con insegnanti);
- Progettazione di interventi con target specifico.

**Valutazione:** valutazione qualitativa da parte degli insegnanti e gradimento da parte degli studenti

**Impegno di lavoro:** l'attività prevede un incontro iniziale con insegnanti per la valutazione di eventuali esigenze specifiche e la coprogettazione, a cui seguirà un incontro con gli studenti da parte dell'esperto della durata di 2 ore.

**Criteri di realizzazione:** l'attività sarà avviata solo dopo l'incontro organizzativo e di coprogettazione con il docente della classe in cui sarà realizzato l'intervento. Verrà data la precedenza agli Istituti appartenenti ai territori che risultano aree svantaggiate e con maggiore prevalenza di bambini in sovrappeso e/o obesi.

**Responsabile:** Dott. Gianfranco Abelli, S.C. S.I.A.N.

Link al progetto:

**[https://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_scheda.php?idpr2=2900](https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2900)**