

## **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**

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 cronico-degenerative.

Lo studio “Okkio alla Salute” regionale del 2014 mette in evidenza che solo l'8% 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 24% dei bambini è in sovrappeso/obeso e quasi 4 bambini su 5 non raggiungono il livello di attività fisica raccomandata per la loro età.

### **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 2017/18 e 2018/19.

### **Fasi**

1. Evento di presentazione del programma ai Dirigenti Scolastici e insegnanti il 29/09/2017, dalle 15.00 alle 18:00, presso l'aula magna dell'ITE P.F. Calvi di Belluno
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** una per ogni ambito territoriale scolastico (Feltre, Belluno e Cadore) che potranno partecipare al progetto sperimentale.

### **Collaborazioni**

- Servizio Igiene e Sanità Pubblica ULSS1 DOLOMITI Distretto di Belluno
- Servizio Educazione e Promozione alla Salute ULSS1 DOLOMITI Distretto di Feltre
- Servizio di Dietetica ULSS1 DOLOMITI Distretto di Belluno e Feltre
- Ufficio IV Ambito territoriale di Belluno
- LILT – Lega Italiana Lotta ai Tumori
- Coldiretti
- Associazione Cuochi Bellunesi
- Distretto Biologico di Feltre
- Università di Verona corso di Laurea Scienze Motorie
- 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

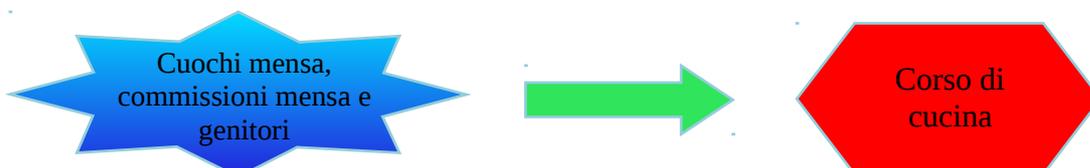
## Percorso per genitori e insegnanti



Gli operatori ULSS, in collaborazione con LILT e Coldiretti, organizzano la presentazione del progetto.



Attraverso un laboratorio pratico per genitori e insegnanti, si vuol far comprendere l'importanza di una corretta alimentazione e far riflettere sulle proprie abitudini alimentari in relazione alle indicazioni internazionali.



Laboratorio a cura di Coldiretti per sensibilizzare i componenti delle mense scolastiche sulla conoscenza dei prodotti locali e nel rispetto della stagionalità.



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.



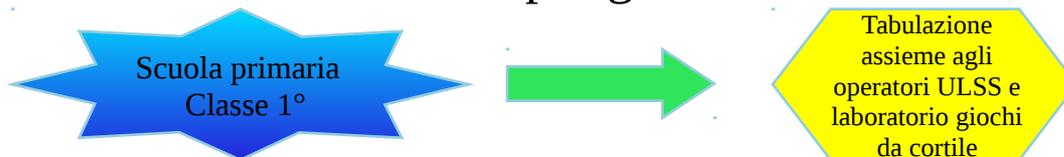
Un esperto in Scienze Motorie aiuterà la scuola nella riqualificazione dei giardini e degli spazi dediti al movimento e al gioco libero.

Inoltre, dei produttori locali offriranno le indicazioni per la realizzazione di un orto scolastico.



Nella giornata conclusiva verranno svolte le premiazioni delle classi più virtuose. Inoltre, verrà svolto il "Pranzone assieme" a cui tutti sono invitati.

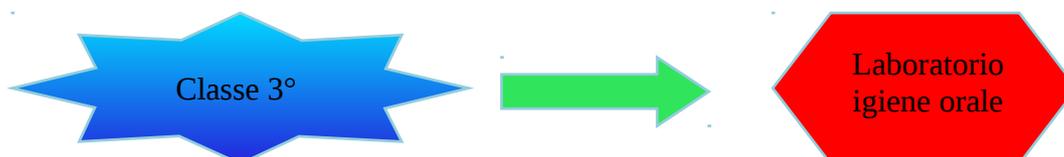
## Percorso per gli alunni



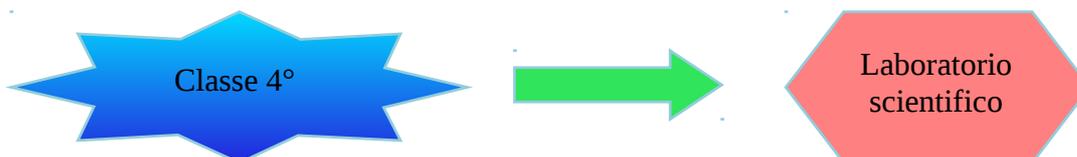
Gli operatori ULSS svolgeranno assieme ai bambini delle classi prime la tabulazione della colazione, merenda e attività motoria. Un esperto in Scienze motorie insegnerà ai bambini alcuni giochi da cortile da poter svolgere in ogni momento.



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.



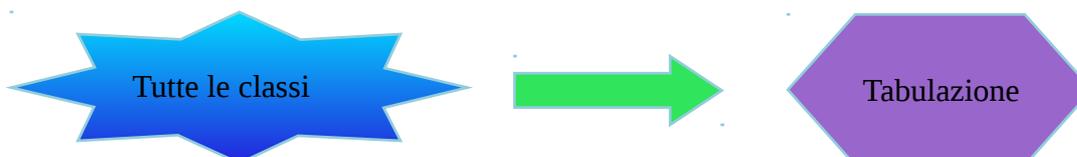
Questo laboratorio vuol far comprendere ai bambini l'importanza dell'igiene orale e insegnare come effettuare un corretto lavaggio dei denti.



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.



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.



Tutti gli alunni, tramite il supporto degli insegnanti, si impegnano a rilevare le proprie abitudini (colazione, merenda e attività motoria) attraverso la compilazione di una tabulazione due volte alla settimana. Le classi più virtuose riceveranno un premio a fine anno!

**PERCORSO SPERIMENTALE – A.S 2017/18 e 2018/19 su tre scuole primarie pilota (Feltrino-Belluno-Cadore)**

	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	A.S. 18/19
<b>Evento Scuola CALVI (BL) a cura di:</b> USP – LILT – Coldiretti – ULSS – Scuole	<b>Venerdì 29/09</b> Pomeriggio									
<b>Identificazione scuole</b>										
<b>Presentazione del concorso</b>		<b>Martedì 10/10</b>								
<b>Laboratorio tabulazione</b>		istruzioni								
<b>Tabulazione nelle classi</b>			Concorso -tabulazione: colazione, merenda, attività motoria							
<b>Laboratorio creativo sensoriale</b>			Conoscenza sensoriale, esplorazione dei vegetali attraverso i sensi							
<b>Laboratorio igiene orale</b>			L'igiene orale, corretto lavaggio dei denti							
<b>Laboratorio scientifico</b>			I nutrienti le loro funzioni, i pasti nella giornata							
<b>Laboratorio Motricità</b>			Il viaggio degli alimenti nel corpo							
<b>Laboratorio giochi da cortile</b>			I giochi di una volta/giochi di altri paesi							
<b>Laboratorio del gusto</b> Ass. Cuochi / Coldiretti Per Genitori e insegnanti			Indicazioni su corretta alimentazione, abitudini, indicazioni internazionali							
<b>Corso di cucina</b> Ass. Cuochi / Coldiretti - Per Genitori/Cuochi/commissioni mense			Sensibilizzazione all'utilizzo dei prodotti locali, la stagionalità, le etichette							
<b>Pause attive</b> Per Insegnanti		Corso di formazione						Verifica	Monitoraggio	
<b>Orto scolastico</b> Produttori/Scuola Agraria Per bambini										
<b>I cortile: Uso e trasformazione</b> Per bambini, scuole amm.ni Comunali							Progettazione, trasformazione, prendersi cura			
<b>Pranzo conclusivo multi-etnico</b>									<b>Primi 15 gg</b>	
<b>Festa delle scuole e premiazioni</b>									<b>Ultimi 15gg</b>	
<b>Pedibus</b>										<b>Avvio</b>
	Classi 1°	Classi 2°	Classi 3°	Classe 4°	Classi 5°	Per tutti				