CATALOGO PER LE SCUOLE ATTIVITÀ DI PROMOZIONE ALLA SALUTE

A.S.L. VC
Azienda Sanitaria Locale di Vercelli

SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO

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

A.S. 2023/24

REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE

www.regione.piemonte.it/sanità

"

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 della 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 teritorio 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.

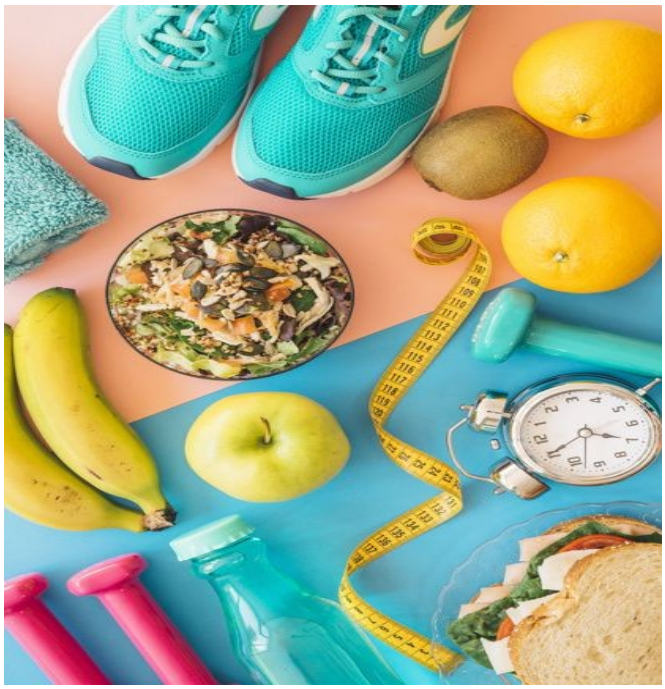
Ricadute per gli insegnanti: acquisizione di competenze che riguardano la corretta alimentazione e i livelli adeguati di attività fisica.

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.