



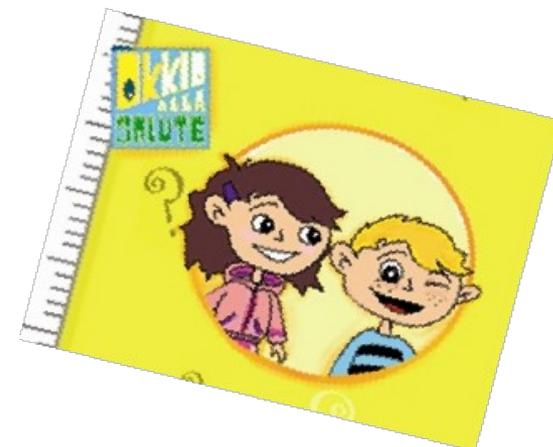
REGIONE DEL VENETO



OKkio alla SALUTE 2010

Incontro con gli insegnanti

Verona 8 aprile 2010



Dott.ssa Linda Chioffi
Direttore SIAN AULSS20 Verona



Ministero della Pubblica Istruzione

cem

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Ministero della Salute

5

10

15



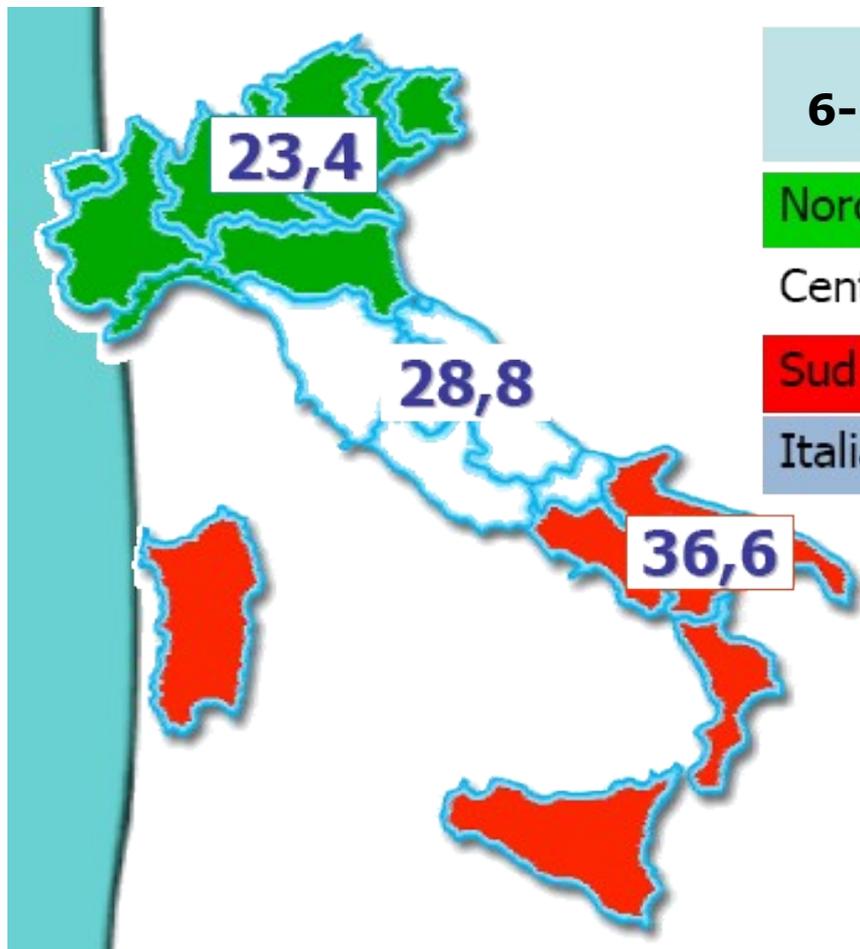
perché ?



1. Obesità e sovrappeso nei bambini;
2. Implicazioni sulla salute;
3. Fattore di rischio patologie in età adulta
4. Fattore predittivo obesità età adulta.

Sovrappeso e obesità

Prevalenza elevata, più marcata nei maschi, notevole differenza tra nord e sud del paese



Età 6-13 anni	Maschi	Femmine	Maschi e femmine
Nord	26,0	20,8	23,4
Centro	33,3	24,0	28,8
Sud e isole	37,8	35,4	36,6
Italia	32,6	28,1	30,4

Dati espressi per 100 persone con stesse caratteristiche

2004

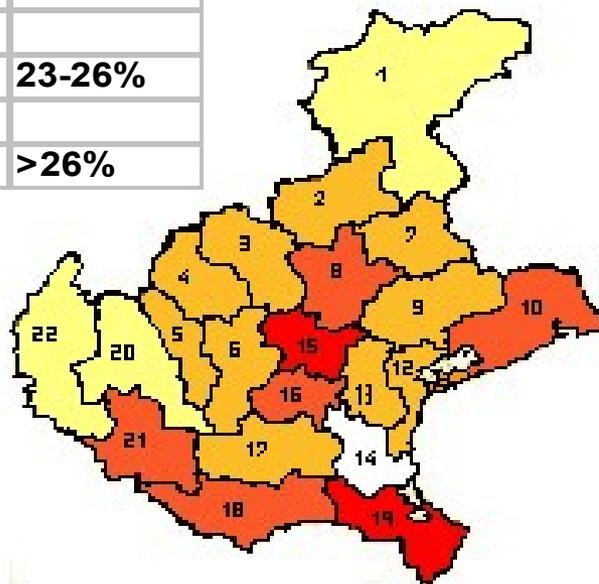
Studio Multicentrico - Regionale

BMI 13.234* bambini – 8 e 10 anni

(nati nel 1993 - 1995)

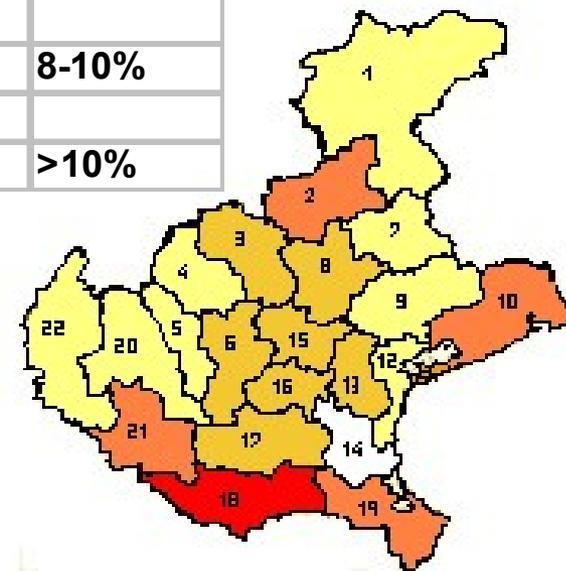
Sovrappeso

	15-18%
	19-22%
	23-26%
	>26%



Obesità

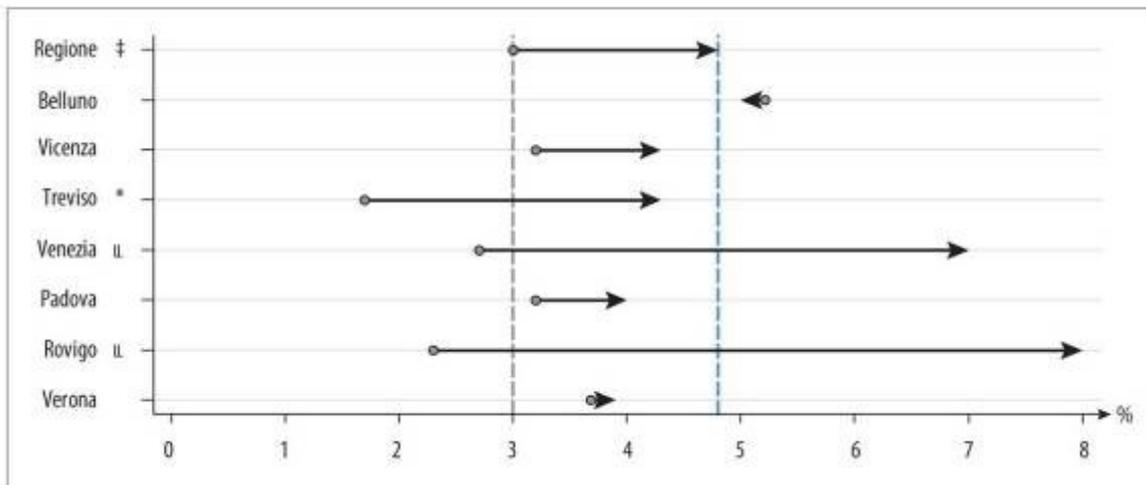
	2-4%
	5-7%
	8-10%
	>10%



Riferimento: Cole *et al.* (2000, 2006)

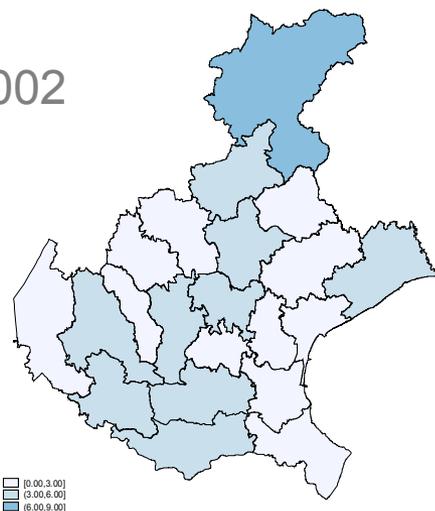


Trend del rischio di obesità negli 11enni

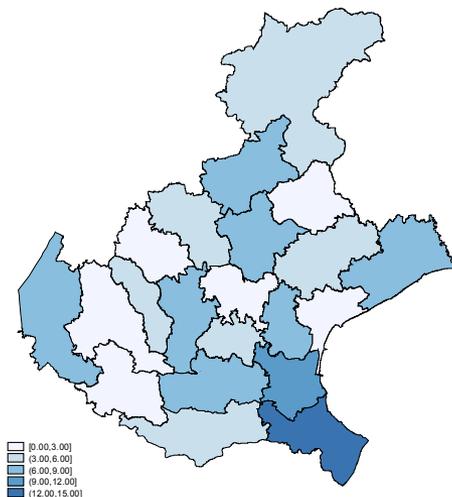


2.031 11enni (2002)
 1.561 11enni (2006)

2002

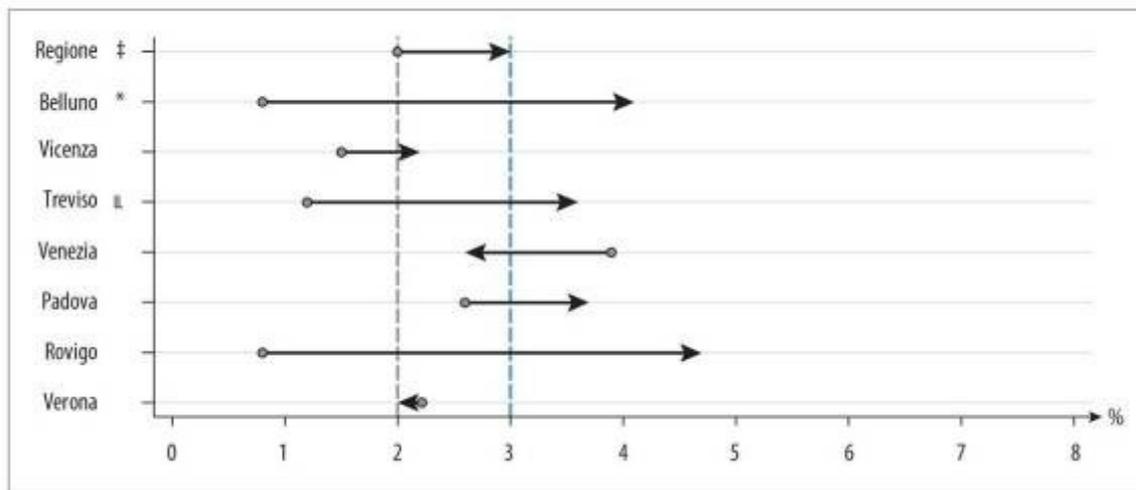


2006





Trend del rischio di obesità nei 13enni

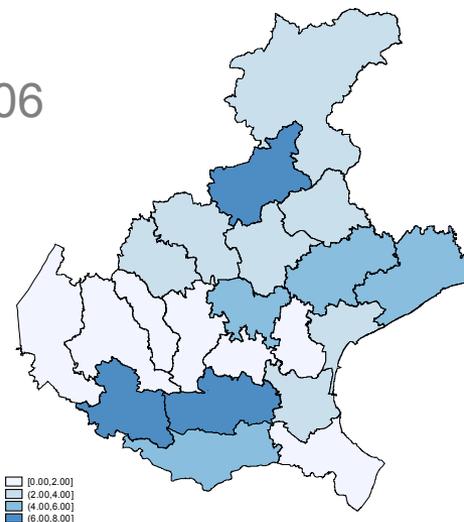


2.129 13enni (2002)
1.583 13enni (2006)

2002

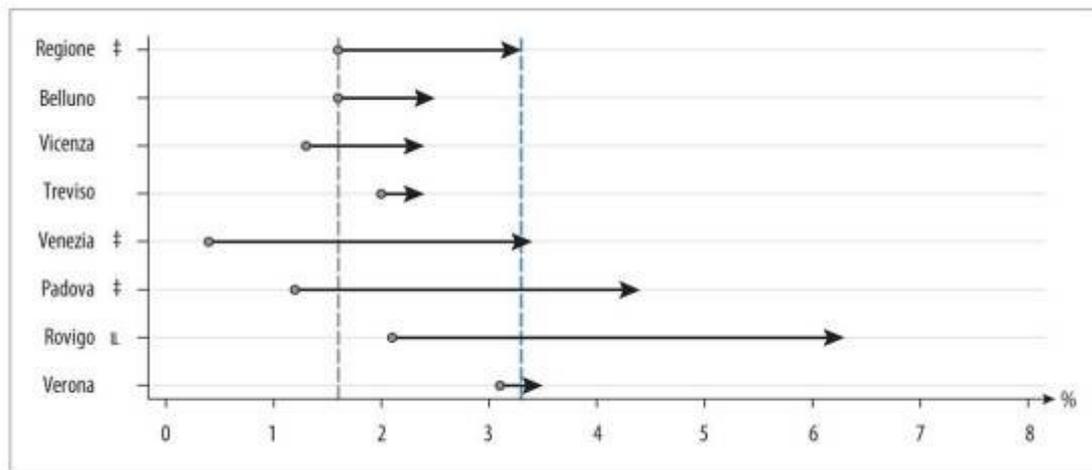


2006





Trend del rischio di obesità nei 15enni

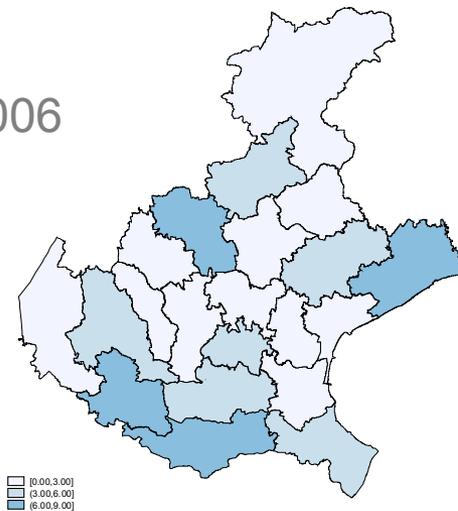


2.545 15enni (2002)
2.274 15enni (2006)

2002



2006



Sorveglianza di popolazione



Raccolta sistematica

dati

Analisi e interpretazione

Dai dati
alle informazioni

Diffusione per
intraprendere azioni adeguate

Dalle informazioni
all'intervento

2008

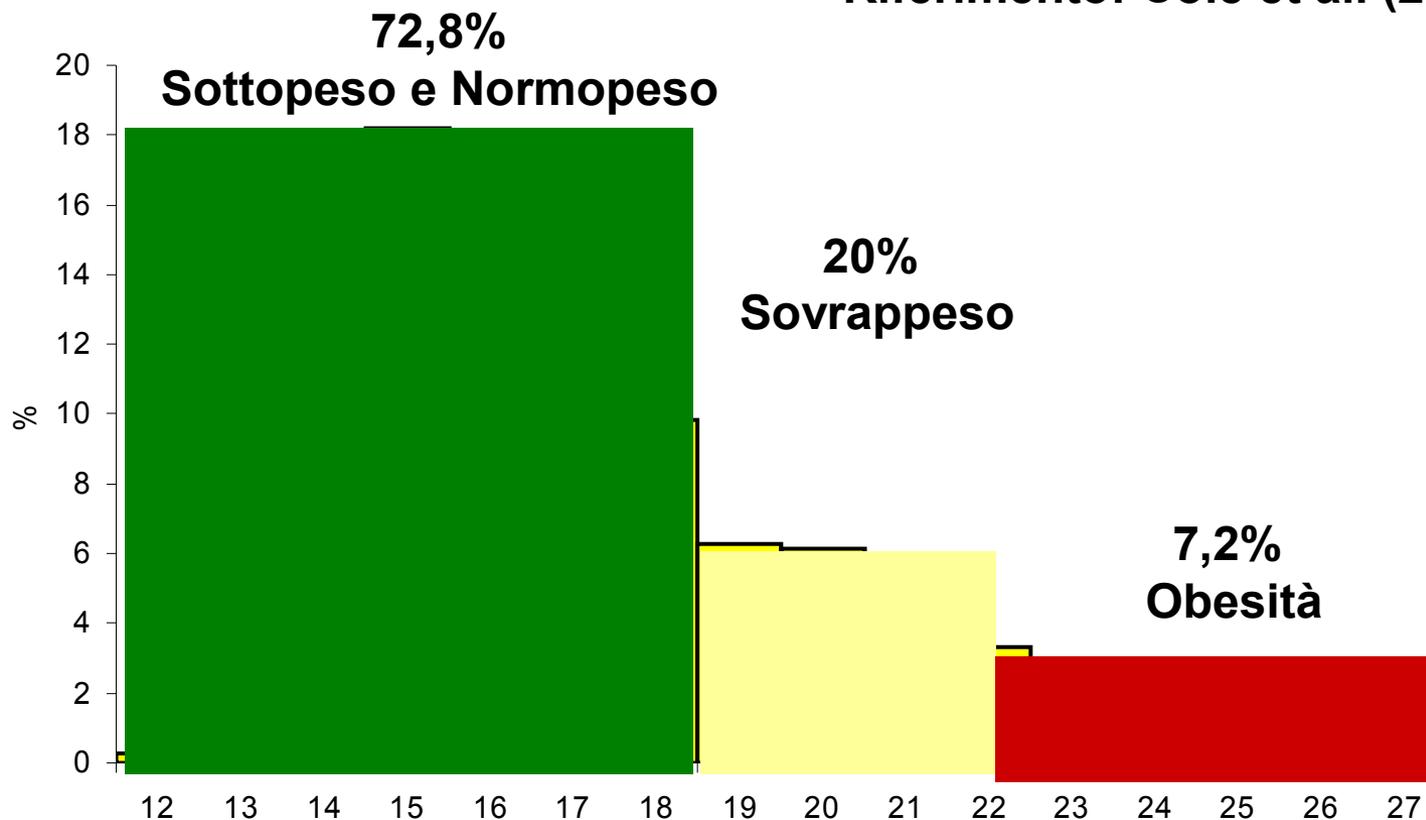
Okkio alla salute - Nazionale

Dati regionali (Veneto)

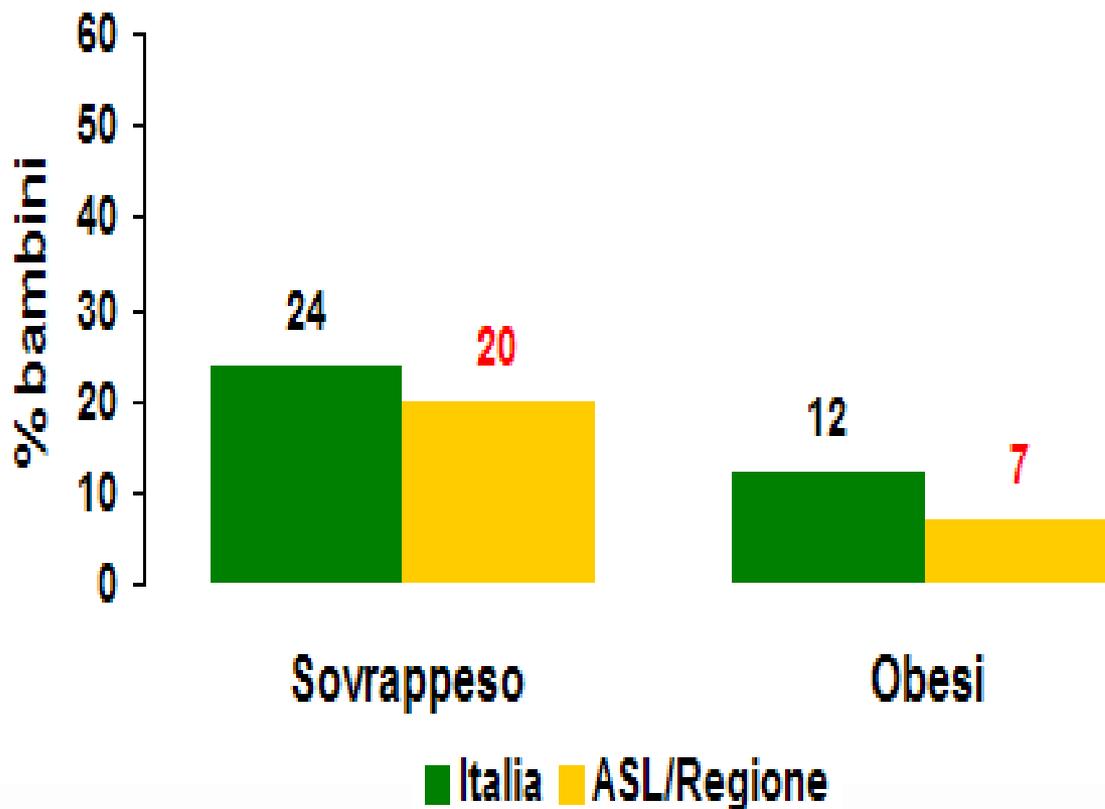
BMI 2.027 bambini - 8 anni (nati 1999/2000)



Riferimento: Cole et al. (2000, 2006)

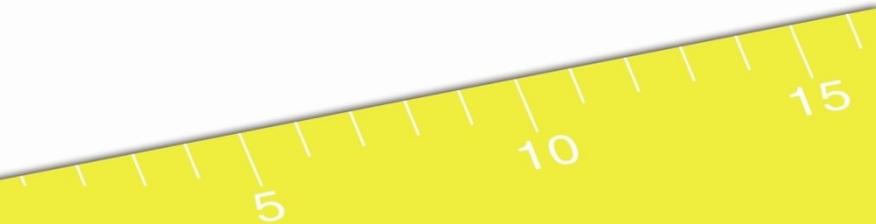
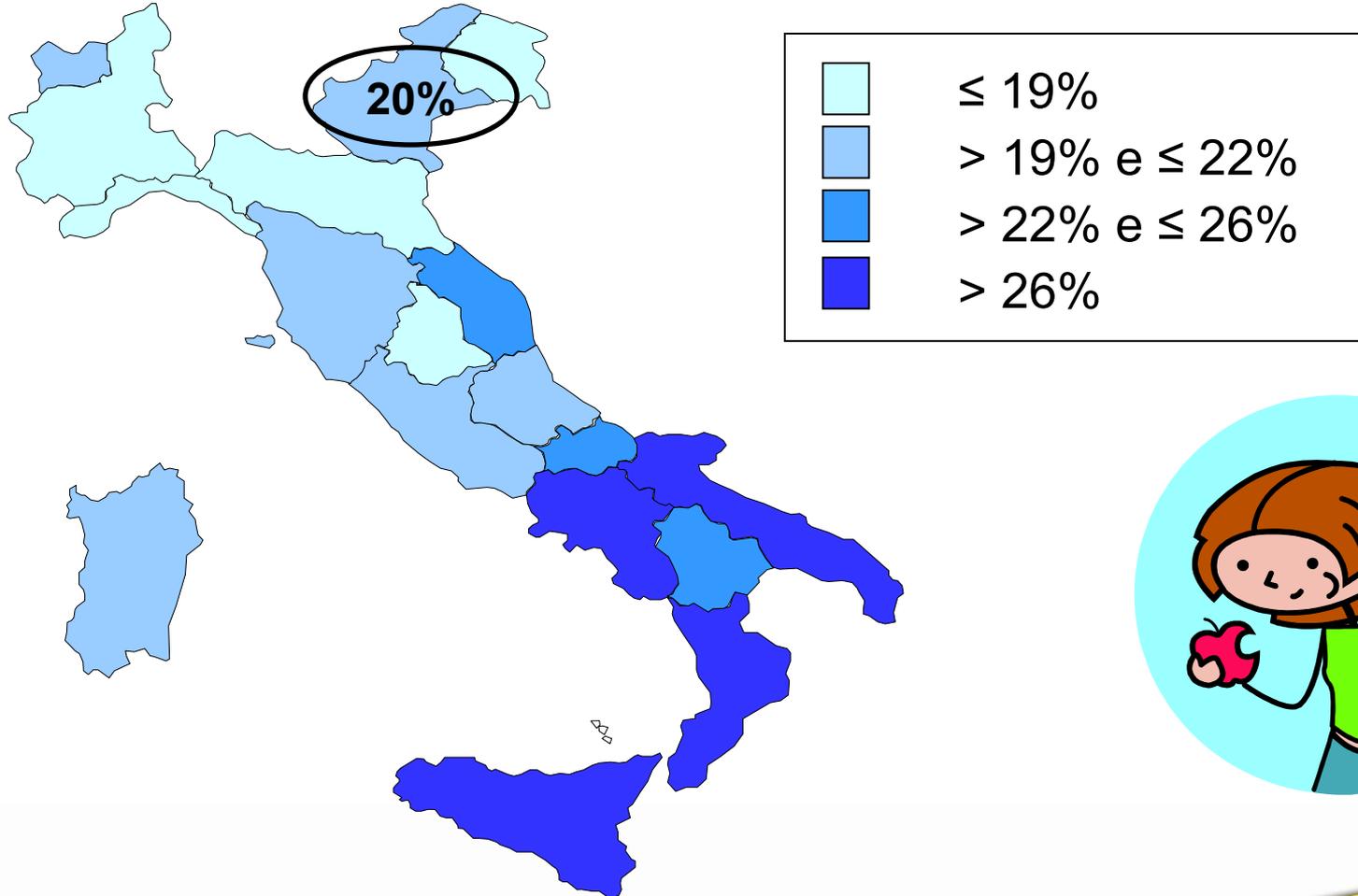


Quanti bambini in sovrappeso e obesi?



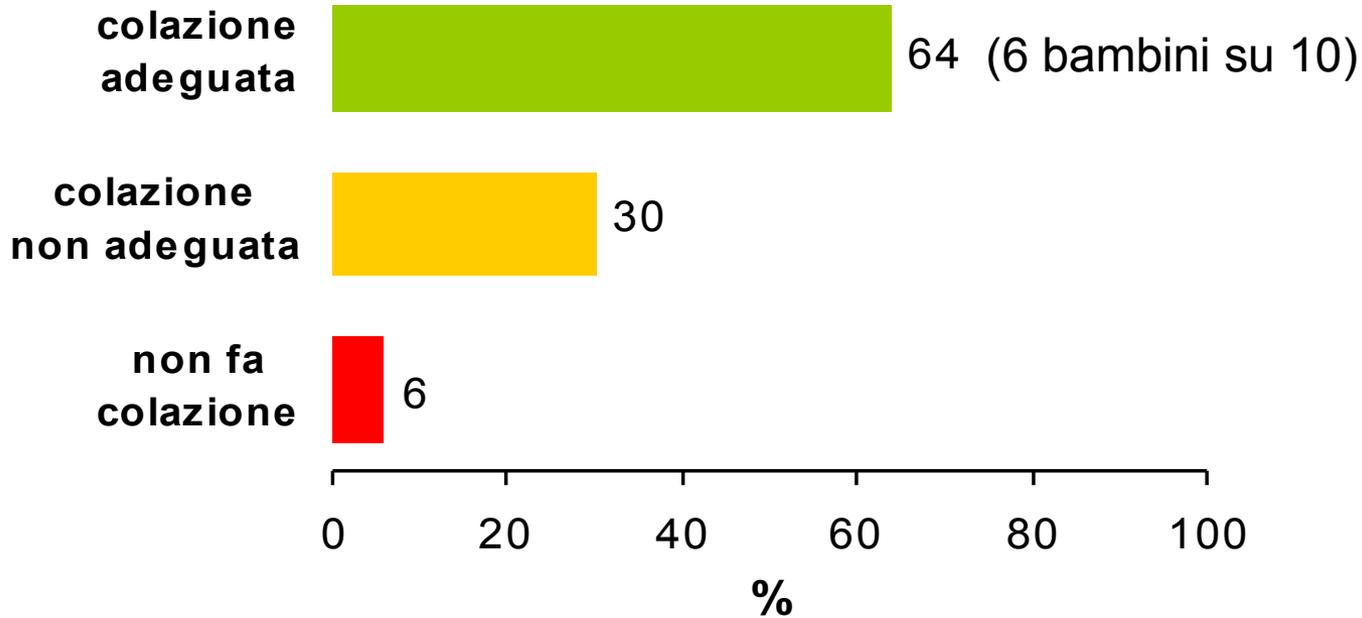
I maschi sono più in sovrappeso delle femmine

Percentuale di bambini che non consumano quotidianamente frutta e verdura



I nostri bambini fanno una prima colazione qualitativamente adeguata?

adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)



Colazione qualitativamente adeguata = Carboidrati + Proteine



Latte



Biscotti

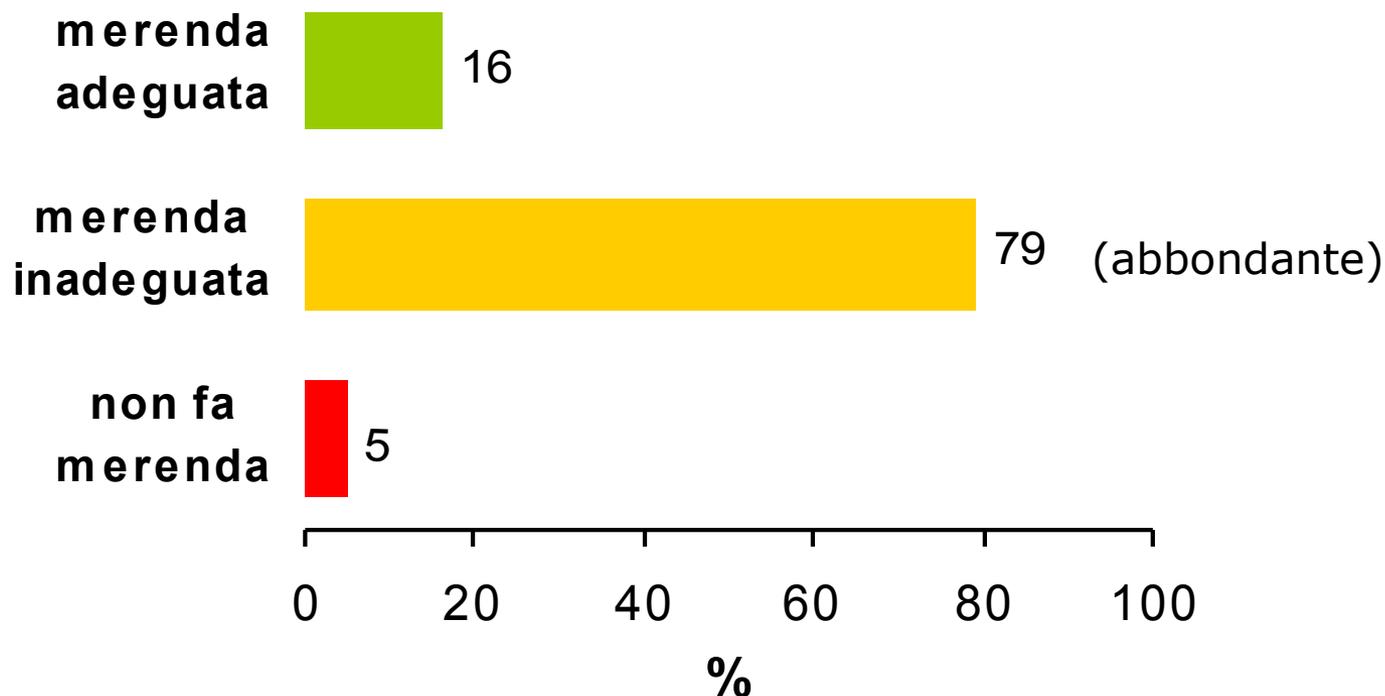


Frutta

Merenda di metà mattina



adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)



Merenda adeguata
Circa 100 Kcal



oppure

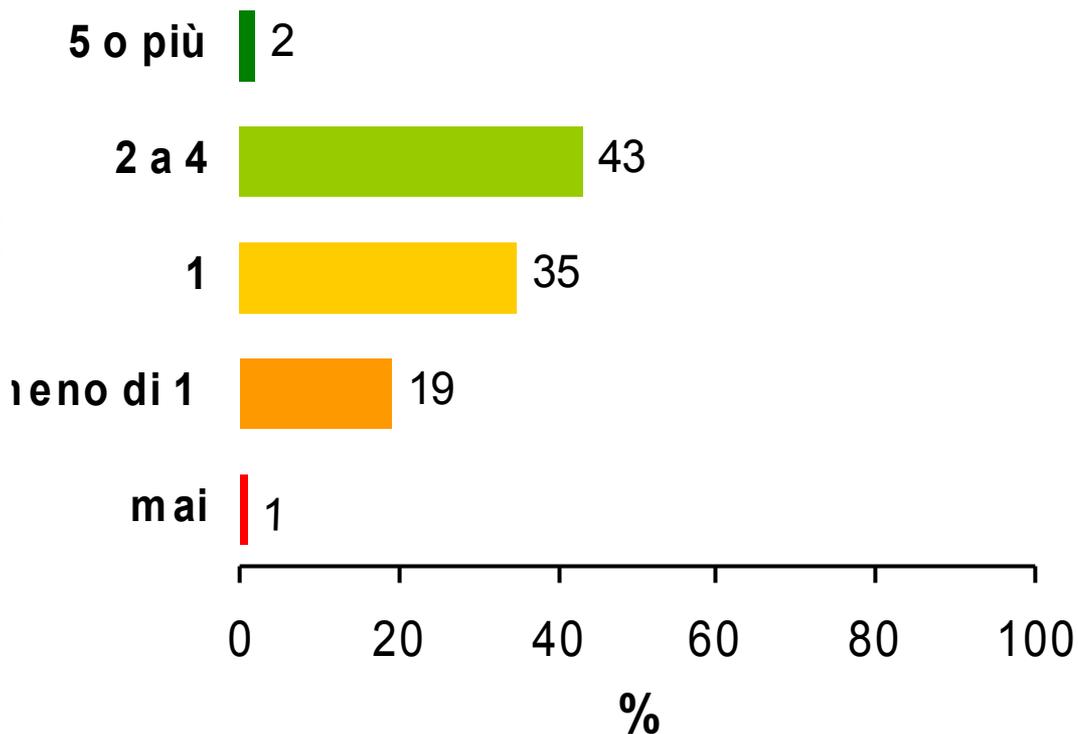


oppure



Quante porzioni di frutta e verdura mangiano i nostri bambini?

consumo di frutta e verdura in "volte al giorno"
nell'arco della settimana (%)



Sono emerse differenze significative per sesso del bambino (83% delle femmine mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, contro il 77% dei maschi) e per livello di istruzione della madre (più alta la percentuale dei bambini che mangiano frutta e verdura almeno 1 volta al giorno e che hanno madri con titolo di studio più elevato).

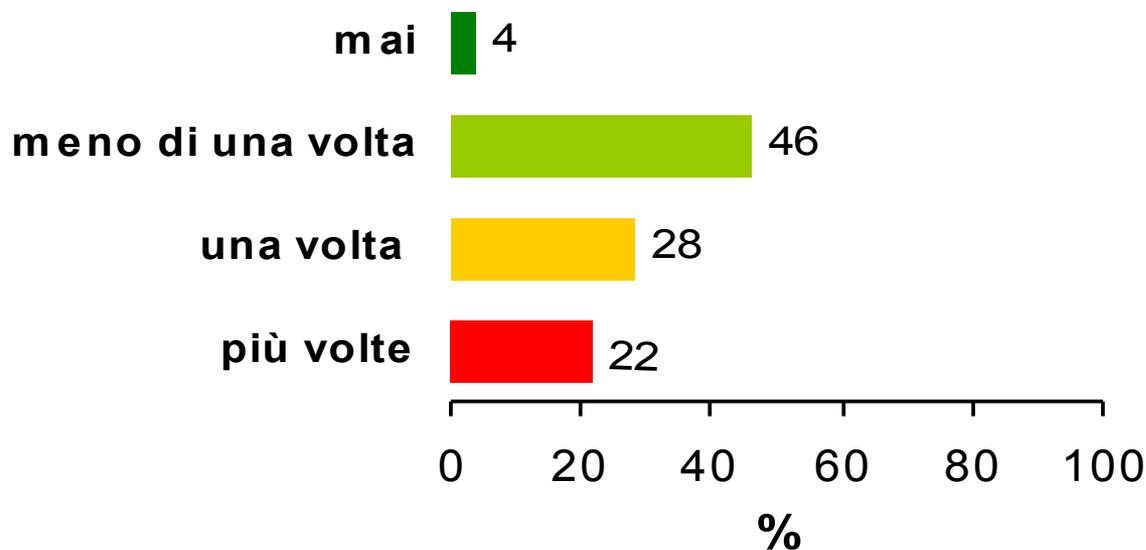
Quante bibite zuccherate consumano i nostri bambini?



Quante bibite zuccherate consumano i nostri bambini?

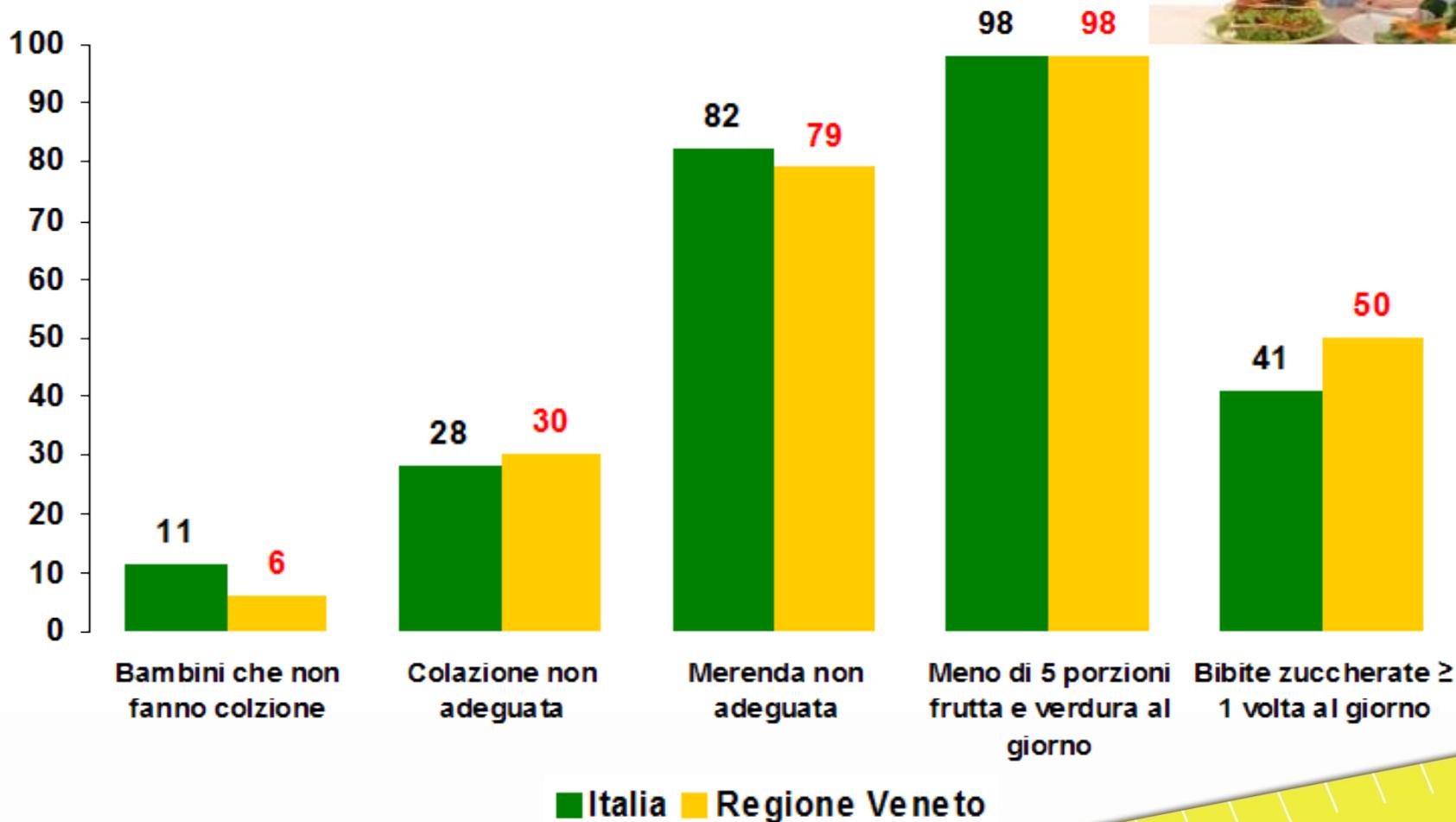


consumo di bevande
zuccherate al giorno (%)

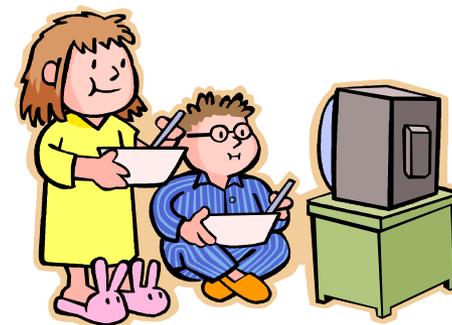
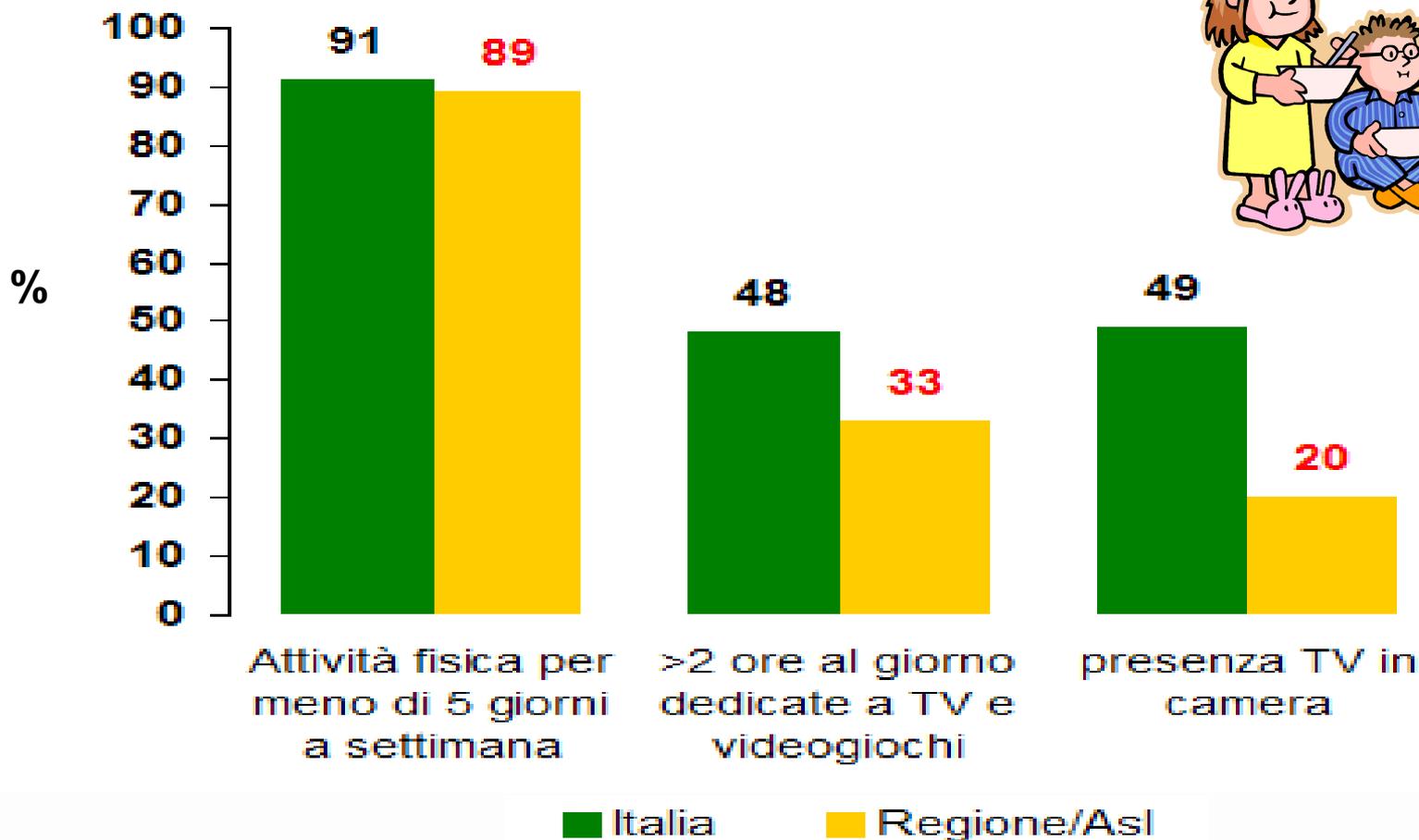


In media una lattina di bevanda zuccherata (33 cc) contiene circa 40-50 g di zuccheri (5-8 cucchiaini)

Le abitudini alimentari dei bambini



Attività fisica e comportamenti sedentari



OKkio alla SALUTE 2010

Dr.ssa Norma De Paoli Dietista SIAN AULSS20 Verona
Dr.ssa Valeria Fantini Dirigente Medico AULSS20 Verona

I questionari di OKkio alla SALUTE

- Questionario su scuola e salute (D5)
- Scheda della Classe (D6)
- Questionario per bambini e Scheda Antropometrica (D7)
- Questionario per i genitori (D8)

Questionari in lingua straniera: nell'area ad accesso riservato del sito www.okkioallasalute.it potranno essere scaricati i questionari per i genitori, per il bambino e l'informativa alle famiglie in diverse lingue al fine di facilitare una partecipazione consapevole all'iniziativa da parte di chi non conosce perfettamente la lingua italiana

Questionario su Scuola e Salute

CODICE CLASSE 1
CODICE CLASSE 2
CODICE CLASSE 3

QUESTIONARIO SU SCUOLA E SALUTE
(Da compilarsi a cura del Dirigente Scolastico)

Solo nel caso in cui siano state selezionate più classi appartenenti a plessi diversi della sua scuola, La preghiamo di compilare un questionario per ciascun plesso.

Le domande si riferiscono unicamente alla scuola primaria nel plesso della classe selezionata.

Iniziamo con informazioni riguardanti il plesso della classe selezionata

Istituto _____

Circolo Didattico _____

Plesso _____

Tipo di scuola _____

“codice classe”, composto di 3 cifre, assegnato alla classe estratta per quel plesso. Se le classi del plesso che partecipano a OKkio 2010 sono più di una, dovranno essere apposti sul questionario i codici classe di ogni classe partecipante, fino a un massimo di tre.

Questionario su Scuola e Salute

CODICE CLASSE 1
CODICE CLASSE 2
CODICE CLASSE 3

QUESTIONARIO SU SCUOLA E SALUTE (Da compilarsi a cura del Dirigente Scolastico)

Solo nel caso in cui siano state selezionate più classi appartenenti a plessi diversi della sua scuola, La preghiamo di compilare un questionario per ciascun plesso.

Le domande si riferiscono unicamente alla scuola primaria nel plesso della classe selezionata.

Iniziamo con informazioni riguardanti il plesso della classe selezionata

Istituto _____

Circolo Didattico _____

Plesso _____

Tipo di scuola

Statale

Paritaria

Il Dirigente Scolastico compila una prima parte con informazioni generali relative al plesso della classe selezionata

Questionario su Scuola e Salute

Iniziamo con informazioni riguardanti il plesso della classe selezionata

Istituto _____

Circolo Didattico _____

Plesso _____

Tipo di scuola
Statale Paritaria

Numero totale di alunni della scuola primaria nel plesso della classe selezionata: _____

Qual è la Sua posizione all'interno della scuola

- Dirigente
- Vice-preside
- Altro, specificare.....

Data di compilazione ____/____/____

Il Dirigente Scolastico potrà delegare un suo collaboratore per la compilazione del questionario.

Questionario su Scuola e Salute

2. Elencate di seguito ci sono alcune risorse del plesso. Indichi in che grado ognuna di queste risponde agli effettivi bisogni della scuola e risulta quindi adeguata (*segna una casella per ogni linea*).

	Per nulla adeguato	Poco adeguato	Adeguato	Molto adeguato	<u>Risorsa non presente</u>
Edificio scolastico	<input type="checkbox"/>				
Mensa scolastica	<input type="checkbox"/>				
Aule e spazi per le lezioni	<input type="checkbox"/>				
Cortile/aree al di fuori dell'edificio	<input type="checkbox"/>				
Palestra	<input type="checkbox"/>				
Bagni	<input type="checkbox"/>				
Biblioteca, libreria	<input type="checkbox"/>				
Computer, software e risorse audiovisive (es. proiettori, schermi)	<input type="checkbox"/>				
Attrezzature speciali per studenti disabili	<input type="checkbox"/>				

Questionario su Scuola e Salute

3. Nell'anno scolastico in corso, quanti giorni alla settimana viene utilizzata la mensa scolastica dagli alunni della sua scuola primaria?

N° di giorni _____

non abbiamo una mensa

4. In media quanti bambini della sua scuola primaria mangiano ogni giorno alla mensa scolastica?

N° di bambini _____

5. Chi predispone i menu scolastici? *(si può barrare più di una casella)*

responsabili comunali

esperto Azienda Sanitaria

un dietista esterno

l'azienda appaltatrice

commissione mensa

altro

6. Oltre la mensa scolastica, vi sono programmi che prevedono la distribuzione ai bambini della sua scuola primaria di frutta, latte, yogurt? *(si può barrare più di una casella)*

No

Sì, per la prima colazione

Sì, per lo spuntino di metà mattina

Sì, per la merenda di metà pomeriggio

Alcune domande sulle strutture
del plesso:

- presenza e uso della **mensa**
- **distribuzione di cibi** a scuola

Questionario su Scuola e Salute

7. Nel plesso, sono presenti distributori automatici di alimenti ? (se "No", vada direttamente alla domanda n° 9)

- Sì accessibili solo agli adulti
- Sì accessibili ai bambini e agli adulti
- No

8. Se sì, quali alimenti sono distribuiti? *(si può barrare più di una casella)*

- bibite zuccherate o gassate (cola, aranciata, tè)
- succhi di frutta
- merendine preconfezionate, caramelle, snack (patatine, salatini, crackers, arachidi, barrette di cioccolato)
- yogurt
- frutta fresca
- acqua
- bevande calde (latte, cioccolata, tè)
- altro

domande su:
Presenza di distributori automatici a scuola?

Questionario su Scuola e Salute

9. Quante classi della sua scuola primaria riescono a fare le due ore settimanali di attività motoria raccomandate dal curriculum?

- tutte (se "tutte", vada direttamente alla domanda n°11)
- quasi tutte
- circa la metà
- poche

10. Quali sono le ragioni del mancato svolgimento delle due ore settimanali?

(*si può barrare più di una casella*)

- mancanza o inagibilità della palestra
- inadeguatezza della palestra
- mancanza o inagibilità di spazi esterni
- eccessiva distanza della palestra dalla scuola
- scelta del docente
- struttura dell'orario scolastico
- altro

11. Gli alunni della sua scuola primaria fanno attività fisica oltre alle ore di educazione motoria curriculare all'interno della scuola stessa? (*si può barrare più di una casella*)

- No (se "No", vada direttamente alla domanda n° 13)
- Sì, durante l'orario scolastico
- Sì, durante la ricreazione
- Sì, con rientro a scuola
- Sì, nel pomeriggio
- altro

12. Dove? (*si può barrare più di una casella*)

- in aula
- in giardino o cortile
- in corridoio
- in palestra
- in piscina
- in altra struttura sportiva
- altro

domande su:

- **attività motoria** svolta a scuola
- **presenza e uso della palestra**

Questionario su Scuola e Salute

Le facciamo adesso alcune domande sulle innovazioni curricolari e sulle iniziative di promozione di stili di vita sani che coinvolgono gli alunni della scuola primaria

13. Per l'anno scolastico in corso l'attività curricolare prevede l'educazione nutrizionale?

(si può barrare più di una casella)

- No
- Sì, con insegnante della classe
- Sì, con insegnanti dedicati
- Sì, con insegnante esterno
- Sì, con operatore sanitario

14. Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca sta promuovendo l'attività motoria dei bambini nelle scuole primarie. La Sua scuola rispetto a questa iniziativa:

(si può barrare più di una casella)

- ha un curriculum di formazione strutturato ed efficace
- ha realizzato la formazione degli insegnanti su questo curriculum
- prevede o utilizza esperti esterni
- ha previsto la valutazione della abilità motorie dei bambini
- non ha ancora intrapreso attività di miglioramento

Le facciamo adesso alcune domande sulle iniziative realizzate con la partecipazione attiva dei genitori degli alunni della sua scuola primaria per la promozione di stili di vita sani

15. Per l'anno scolastico in corso sono in programma o sono state realizzate iniziative con la partecipazione attiva dei genitori per promuovere sane abitudini alimentari?

- Sì
- No

16. Sono state programmate o realizzate iniziative con promuovere l'attività fisica dei bambini?

- Sì
- No

domande su:

- **innovazioni curricolari**
- **promozione di stili di vita sani**

Questionario su Scuola e Salute

Le facciamo adesso alcune domande sulle iniziative realizzate con altri enti o associazioni

17. Per l'anno scolastico in corso è prevista una collaborazione con i servizi sanitari della Azienda Sanitaria per la realizzazione di programmi? *(si può barrare più di una casella)*

- Sì, educazione nutrizionale
- Sì, promozione di attività fisica
- No

18. Se sì, com'è strutturata la collaborazione con l'Azienda Sanitaria? *(si può barrare più di una casella)*

- appoggio tecnico agli insegnanti
- formazione degli insegnanti
- insegnamento diretto agli alunni
- controllo della crescita individuale dei bambini
- sorveglianza dello stato nutrizionale complessivo dei bambini
- incontri con i genitori
- altro

19. Per l'anno scolastico in corso la Sua scuola primaria partecipa o ha partecipato a iniziative finalizzate alla promozione di sane abitudini alimentari organizzate da/con *(si può barrare più di una casella)*

- comune
- associazione agricoltori e/o allevatori
- istituzioni provinciali
- controllo della crescita individuale dei bambini
- associazioni (di volontariato, onlus, ecc)
- direzione scolastica/insegnanti
- Azienda Sanitaria
- altro
- No

domande su:
iniziative realizzate con altri enti o associazioni

Scheda della classe

OKKIO ALLA SALUTE

SCHEDA CLASSE

va compilata in classe
insieme all'insegnante il
giorno della rilevazione

Scheda da compilare a cura degli operatori sanitari, con l'aiuto dell'insegnante.

Nomi operatori

Codice classe

Data rilevazione

___/___/___

___/___/___

Localizzazione geografica del presidio:

A1 A2 B1 B2 B3 B4

Codice comune _____

Altitudine: _____ metri

Numero alunni iscritti	
Numero alunni presenti	
Numero rifiuti alunni presenti	
Numero rifiuti alunni assenti	

Numero questionari genitori ritirati	
Numero questionari genitori mancanti	



Ora inizio questionario

Ora fine questionario

Scheda della classe

Da chiedere all'insegnante relativamente alla classe in studio:

1. La classe durante la settimana effettua il seguente orario:
 - Tempo pieno
 - 3 rientri
 - 2 rientri
 - 1 rientro
 - Nessun rientro
2. Quante ore di educazione motoria alla settimana fanno gli alunni di questa classe?
 - 2 ore
 - 1 ora
 - Non fanno educazione motoria
3. Nella giornata di ieri, gli alunni di questa classe hanno fatto almeno un'ora di attività motoria curriculare?
 - Sì
 - No
4. Di norma i bambini durante la ricreazione o la pausa pranzo possono fare movimento all'interno della struttura scolastica? (corridoio, palestra, cortile)
 - Sì
 - No

domande su ore e luoghi a disposizione per svolgere attività motoria

Scheda della classe

5. Oggi, durante la merenda di metà mattina, gli alunni di questa classe riceveranno o hanno ricevuto uno spuntino dalla scuola?
- Sì
 - No (Se "No", vada direttamente alla domanda n° 7)
6. Se ha risposto affermativamente alla domanda 5, indichi che tipo di merenda è stata fornita agli alunni
- frutta panino
- Yogurt biscotti
- succo di frutta altro
- pizza
7. In questo anno scolastico la classe ha partecipato ad attività di promozione del consumo di alimenti sani all'interno della scuola con Enti e/o Associazioni? (Si può barrare più di una casella)
- Sì, distribuzione di frutta o verdura o yogurt come spuntino
 - Sì, distribuzione di materiale informativo
 - Sì, incontri con esperti esterni alla scuola
 - Sì, altro
 - No
8. In questo anno scolastico la classe ha partecipato ad attività di promozione dell'attività fisica tra i bambini con Enti e/o Associazioni? (Si può barrare più di una casella)
- Sì, distribuzione di materiale informativo
 - Sì, con esperti esterni alla scuola
 - Sì, altro
 - No

domande su iniziative di promozione del consumo di frutta e verdura e dell'attività fisica



Finalità

1. Conoscere obiettivi e modalità del progetto **OK**io alla **SALUTE**, in modo da poter chiarire ai genitori le finalità del progetto

2. Raccogliere materiale:

- Guida operativa
- Scheda attribuzione **Codice ID** univoco ad ogni alunno
- Questionari per i genitori
- Informativa ai genitori
- Lettera del Referente di AULSS al Dirigente Scolastico

3. Concordare con operatori sanitari **giorno e ora** della visita alla classe
4. Lasciare proprio **nominativo e recapito** telefonico (se possibile cellulare) agli operatori sanitari, per poter essere contattati agevolmente in caso di necessità

Assegnazione di un Codice ID univoco alunno/genitore

SCHEDA PER L'ASSEGNAZIONE DI UN CODICE UNIVOCO A CIASCUN ALUNNO

SCUOLA _____ PLESSO _____ CLASSE 3° _____

Numero di registro	Cognome	Nome	Data di nascita	Codice ID
1				Cod. classe BP
2				Cod. classe TN
3				Cod. classe SF
4				Cod. classe VT
5				Cod. classe FN
6				Cod. classe MQ

Sono già scritte le coppie di lettere che identificheranno ciascun alunno all'interno di una classe

Assegnazione di un Codice ID univoco alunno/genitore

SCHEDA PER L'ASSEGNAZIONE DI UN CODICE UNIVOCO A CIASCUN ALUNNO

SCUOLA G. Mazzini PLESSO Scalo CLASSE 3° B

Numero di registro	Cognome	Nome	Data di nascita	Codice ID
1				012 BP
2				012 TN
3				012 SF
4				012 VT
5				012 FN
6				012 MG
				012 RV
				012 TS

Inserimento codice di classe (uguale per tutti gli alunni della classe) da parte degli operatori sanitari

Assegnazione di un Codice ID univoco alunno/genitore

SCHEDA PER L'ASSEGNAZIONE DI UN CODICE UNIVOCO A CIASCUN ALUNNO

SCUOLA G. Mazzini PLESSO Scalo CLASSE 3° B

Numero di registro	Cognome	Nome	Data di nascita	Codice ID	
1	Rosivati	Maidessa	23/05/00	012	BP
2	Biarti	Rosa	19/07/99	012	TN
3	Biarti	Lua	05/11/00	012	SF
4	Biarti	Rdato	30/04/99	012	VT
		Lara	18/10/00	012	FN
				012	MQ
				012	RV
				012	TS

L'insegnante trascriverà cognome, nome e data di nascita di ciascun alunno sulla scheda, come riportati nel registro scolastico

Assegnazione di un Codice ID univoco alunno/genitore

SCHEDA PER L'ASSEGNAZIONE DI UN CODICE UNIVOCO A CIASCUN ALUNNO

SCUOLA G. Mazzini PLESSO Scalo CLASSE 3° B

Numero di registro	Cognome	Nome	Data di nascita	Codice ID
1	Rosvetti	Mariateresa	23/05/00	012 BP
2	Bianchi	Rosa	19/01/99	012 TN
3	06/11/00	012 SF
4	30/04/99	012 VT
5	18/10/00	012 FN
6		012 MQ
7		012 RV
8		012 TS

Ad ogni alunno corrisponderà così un **Codice ID** univoco.

L'insegnante trascriverà il **Codice ID sul questionario per il genitore** prima di consegnarlo all'alunno (lo stesso codice verrà riportato sul questionario dell'alunno il giorno della raccolta dati)

Il Questionario per i genitori

012M

N

Spazio predisposto per
riportare il Codice ID
univoco alunno/genitore

**Una settimana prima delle
rilevazioni degli operatori
sanitari alla classe**

1. Riportare sulla Scheda per l'attribuzione di un Codice ID univoco cognomi, nomi e date di nascita degli alunni, nello stesso ordine con cui sono elencati nel registro di classe
 2. Riportare il Codice ID univoco di ciascun bambino nell'apposito spazio sul Questionario del relativo genitore
- Il nome dell'alunno **non deve** assolutamente essere scritto sul questionario

3. Chiedere al Dirigente Scolastico di **firmare l'informativa per i genitori** e farne un numero di copie sufficiente rispetto ai bambini della classe

Se il genitore desidera che il proprio bambino **non partecipi** allo studio, dovrà indicarlo nell'apposito spazio in calce all'informativa e dovrà restituire l'informativa così compilata all'insegnante, che la conserverà e la consegnerà agli operatori

4. Consegnare a ciascun bambino:

- una busta bianca con all'interno il questionario del relativo genitore
- una copia dell'informativa a firma del Dirigente Scolastico

**3 - 4 giorni prima delle
rilevazioni degli operatori
sanitari alla classe**

1. Ritirare i questionari dei genitori
2. Ritirare le eventuali informative con il rifiuto alla partecipazione del proprio bambino
 - Saranno esclusi dall'indagine soltanto gli alunni i cui genitori avranno espresso esplicito dissenso mediante l'informativa compilata e firmata
3. Chiedere al Dirigente Scolastico il Questionario su scuola e salute compilato.

Il tutto verrà consegnato agli operatori sanitari il giorno della loro visita alla classe

4. Verificare col Dirigente Scolastico la disponibilità per il giorno dell'indagine di una sala dove effettuare le misurazioni antropometriche. Tale sala dovrà essere:
- vicino all'aula
 - con un tavolino e 2 o 3 sedie
 - spazio sufficiente per collocare sul pavimento sia lo stadiometro, vicino ad una parete, che la bilancia pesapersona

Il giorno delle rilevazioni degli operatori sanitari alla classe

1. Fare avviso ai collaboratori scolastici all'ingresso della scuola
2. Collaborare con gli operatori sanitari per la compilazione della Scheda della classe

3. Consegnare agli operatori sanitari:

- Questionari dei genitori
- Eventuali informative con il rifiuto alla partecipazione

4. Assistere operatori sanitari nella somministrazione questionario ai bambini

- Assegnare un compito ai bambini che non partecipano alla rilevazione
- Dopo una prima lettura ad alta voce del questionario, far compilare il questionario agli alunni (gli operatori sanitari daranno alcune brevi e semplici istruzioni ai bambini, che compileranno il questionario individualmente e in silenzio e saranno disponibili per eventuali chiarimenti)
- Assicurarsi che ogni alunno tenga con sé il questionario, per consegnarlo agli operatori sanitari quando si recherà nella stanza per le misurazioni

5. Consegnare agli operatori sanitari il Questionario su scuola e salute compilato dal Dirigente Scolastico

6. Distruggere la Scheda per l'attribuzione di un Codice ID univoco: in tal modo scompare l'unica traccia che potrebbe permettere di risalire ai nomi dei bambini, violando la privacy

7. Insieme all'operatore sanitario, consegnare ai bambini l'attestato di partecipazione e il depliant informativo per le famiglie
8. Ritirare dall'operatore il CD per l'insegnante con le pillole didattiche "forchetta e scarpetta", il manuale d'uso e la sintesi delle pillole didattiche in formato cartaceo per i bambini da utilizzare in classe
9. Coadiuvare gli operatori sanitari nell'illustrare ed allestire gli strumenti di comunicazione per la classe e la scuola (*totem per la scuola, calendario per la classe*)

Strumenti di comunicazione

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA
E VERDURA

5
porzioni



CEREALI

3 porzioni
di pane
1 porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)



LATTE
E YOGURT

3
porzioni



CARNE

2-3 volte



PESCE

2-3 volte



LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiaini
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



Ogni
GIORNO

Ogni
SETTIMANA

...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!

guadagnare
salute
mangiare bene e muoversi di più

VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



Il **TOTEM** per
alunni, genitori
ed insegnanti :
➤ verrà posto in un
luogo visibile a tutti
➤ illustra una piramide
alimentare rovesciata
➤ è corredato da
semplici messaggi per
i bambini

Per gli alunni nelle classi...

- è previsto un **“calendario”** in cui vengono illustrati, in modo accattivante e con semplici messaggi, alcuni comportamenti per migliorare il benessere e la salute dei bambini
- Vediamo le schede del calendario....

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...



...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI

Impariamo insieme!

Una buona e corretta alimentazione e un'attività fisica quotidiana servono a far funzionare bene il nostro corpo e a vivere sani.

Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile:

vuol dire **mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità**, variando il più possibile e mangiando **frutta e verdura più volte al giorno**



LA COLAZIONE

La prima colazione è un **pasto molto importante**, perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo!

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria e basta poco per trasformare la "giusta colazione" in una "colazione sbagliata"...

1 tazza di tè, o un bicchiere di latte, o solo qualche biscotto: **è poco!**
1 tazza di latte con 10 biscotti: **è troppo!**

Per una buona colazione si può scegliere tra:

- latte o yogurt,
- pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali
- frutta fresca.

Sono tutti cibi perfetti per iniziare bene una giornata!



LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A scuola, nel momento della ricreazione, c'è spazio per muoversi, giocare e fare una merenda leggera. Per una buona merenda di metà mattina possono bastare: uno yogurt, un frutto o un piccolo panino.

FRUTTA E VERDURA

È importante **mangiare la frutta e la verdura più volte al giorno**, ogni pasto o spuntino sono una buona occasione!

Frutta e verdura sono un valido aiuto per mantenersi in forma.

La frutta e la verdura vanno mangiate 5 volte al giorno, durante i pasti principali e gli spuntini.

Per consumare 5 volte al giorno frutta e verdura:

- Mangia tre frutti al giorno, cominciando già dalla prima colazione.
- Mangia una verdura cruda al giorno.
- Mangia una verdura cotta al giorno.
- Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.).
- Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino.

Si possono mangiare anche dolci, patatine, cioccolata e bevande zuccherate, l'importante, però, è non mangiarli spesso. Al massimo 1 o 2 volte a settimana!



NO ALLA PIGRIZIA

Andare a scuola a piedi o in bicicletta permette di stare all'aria aperta in compagnia degli amici. **Così sarà più divertente!**



MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore!

L'attività fisica significa **gioco e divertimento.**

Non c'è bisogno di correre decine di chilometri, **basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni!**



VIDEOGIOCHI E TV

Guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer è divertente! **L'importante è non esagerare: bisogna evitare di passare più di 2 ore al giorno davanti alla TV o al computer.** È meglio giocare con gli amici per crescere sani e non rimanere isolati.



IL TELEVISORE

È meglio lasciare la TV fuori dalla camera da letto dei bambini!

La televisione nella camera da letto riduce il tempo dedicato al sonno, così importante per lo sviluppo, e contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica.



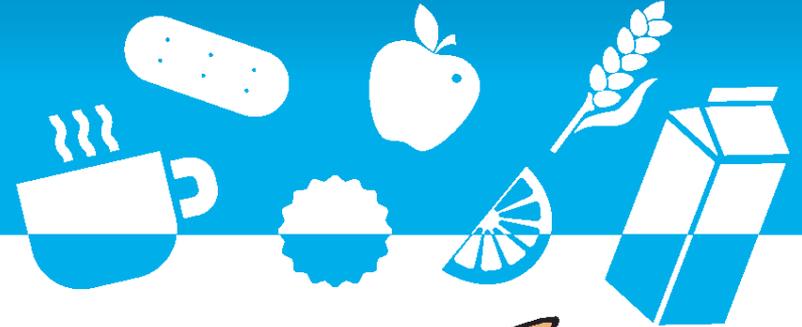
+ ACQUA - BIBITE

L'acqua è indispensabile per il nostro corpo, di acqua sono ricchi anche frutta e verdura. **Ogni volta che abbiamo sete è meglio bere l'acqua e non le bibite.**

Infatti, se beviamo tè, succhi di frutta confezionati e bevande dolci e/o gassate, non solo assumiamo acqua, ma anche zucchero!

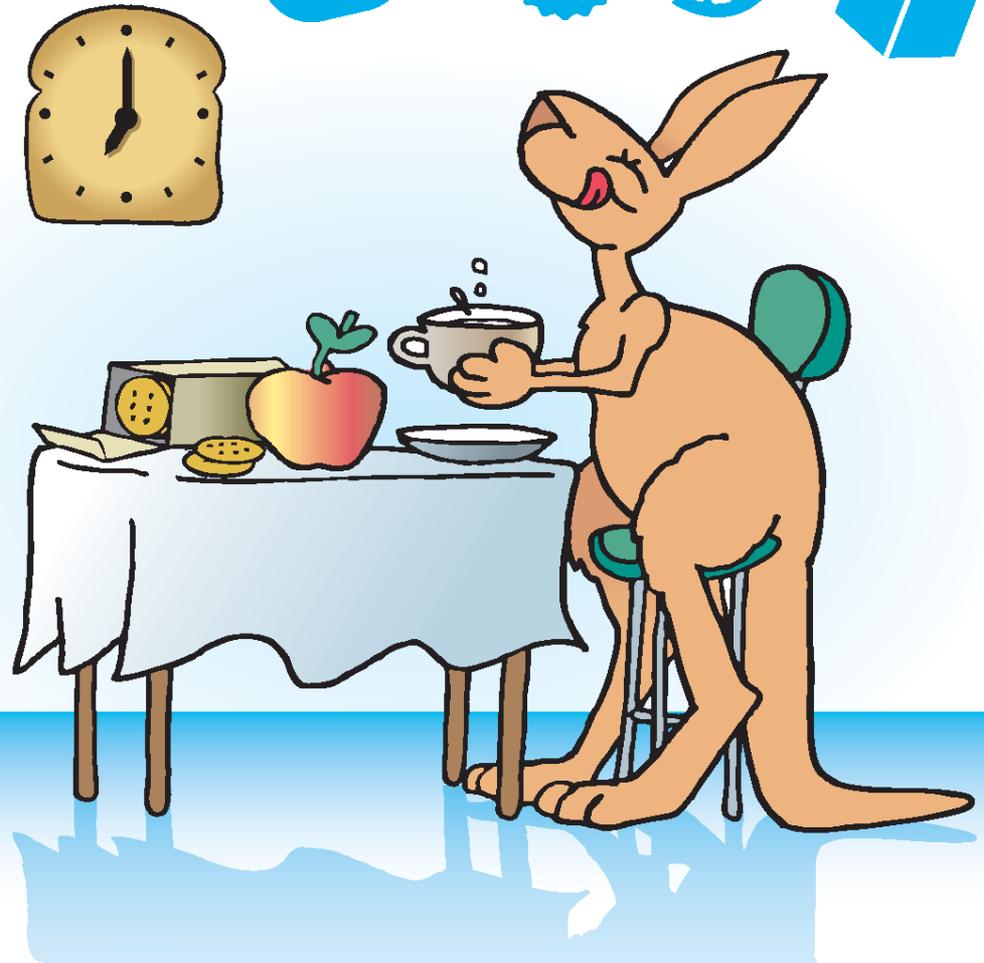


1 LA COLAZIONE



Alla mattina,
alzati in tempo
per fare una
BUONA colazione:

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto



2

NO ALLA PIGRIZIA



A **scuola**,
se possibile,
è meglio andare
a piedi
o **in bicicletta**



3

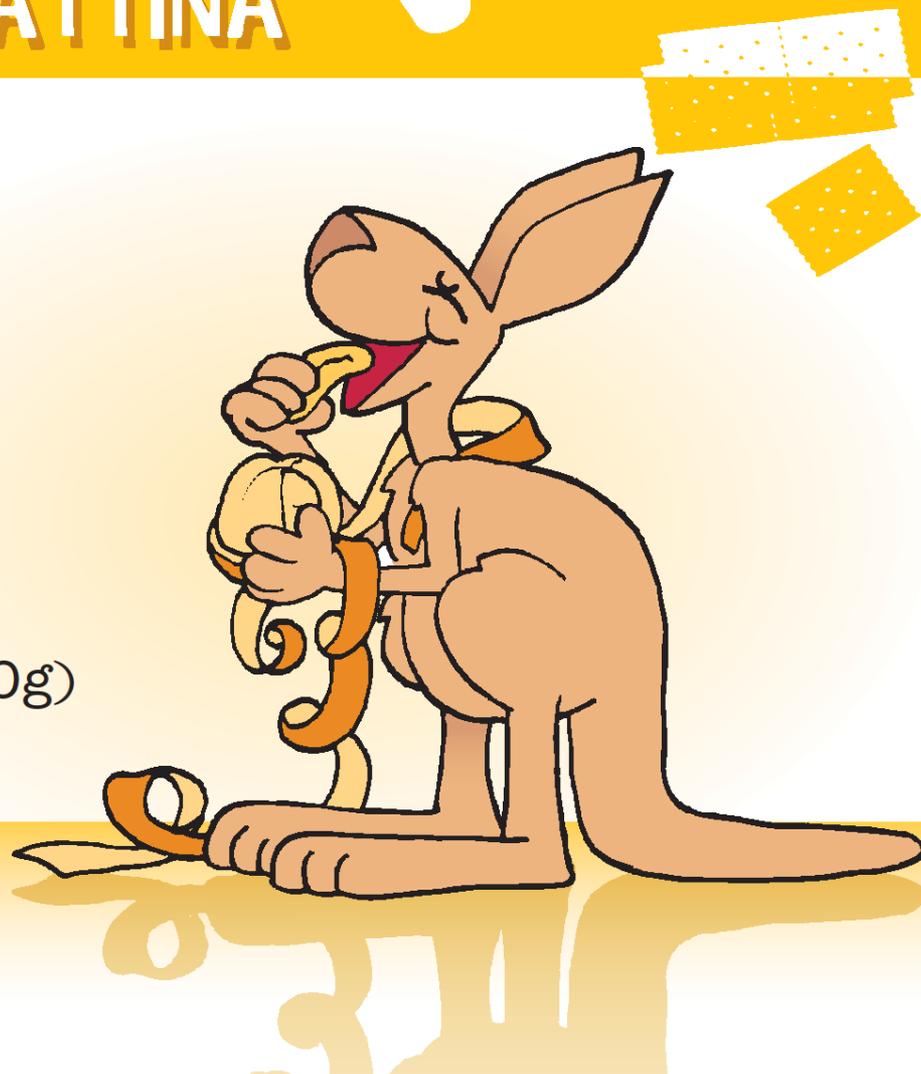
LA MERENDA DI METÀ MATTINA



Deve essere
**uno spuntino
leggero e nutriente.**

Bastano:

- **1 yogurt** oppure
- **1 frutto** oppure
- **1 piccolo panino** (30/50g)



4 FRUTTA E VERDURA



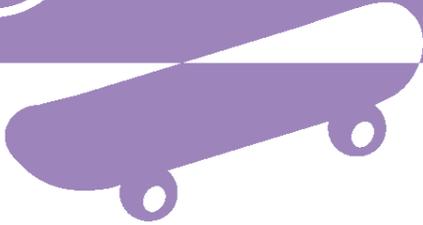
Dolce e colorata la frutta,
fresca e gustosa la verdura.
Mangiane almeno 5 volte al giorno.

- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,
ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!

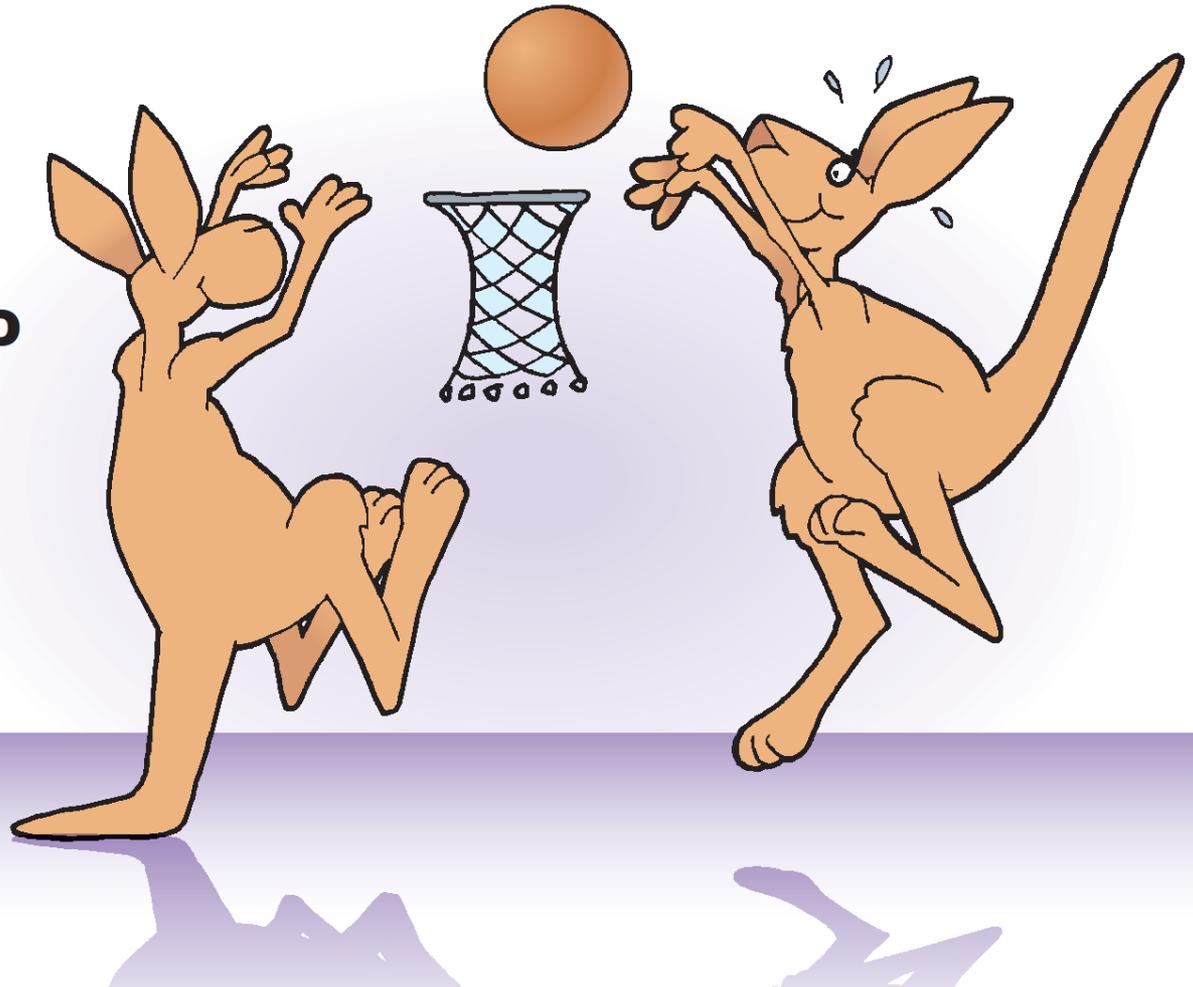




5 MOVIMENTO = DIVERTIMENTO



Cammina,
gioca all'aperto
o fai sport
almeno per
1 ora al giorno



6 VIDEOGIOCHI E TV



Con i **videogiochi**
i **computer**
e la **TV**,
2 ore al giorno
bastano per divertirsi





IL TELEVISORE

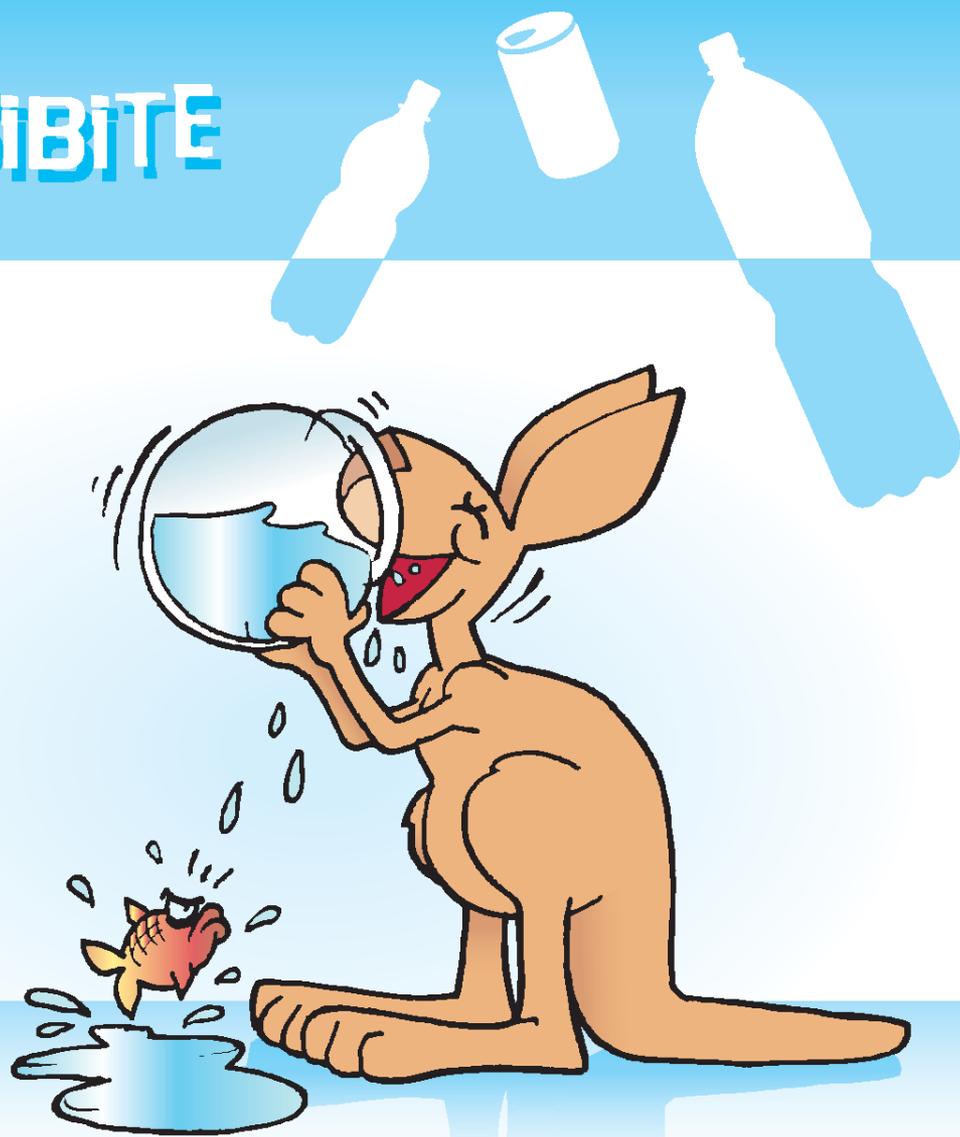


Nella tua cameretta
è un ospite
**ingombrante
e rumoroso:**
lascialo fuori,
è meglio!



8 +ACQUA - BIBITE

Quando hai sete,
preferisci l'acqua!
Le bibite sono zuccherate
e dissetano meno





QUIZ



1

Cosa bisogna mangiare la mattina a colazione?

- a 2 merendine con crema e cioccolato
- b Spaghetti al sugo
- c Latte con 3-4 biscotti e 1 frutto

2

La mattina per andare a scuola, sarebbe meglio:

- a Andare con l'auto della mamma
- b Andare a piedi o in bicicletta
- c Usare il calesse del nonno

3

Come deve essere la merenda di metà mattina?

- a Non serve, meglio stare a digiuno
- b Ricca e sostanziosa
- c Leggera e nutriente

4

Quando bisogna mangiare frutta e verdura?

- a Tutti i giorni, in abbondanza
- b Quando lo dice il dottore
- c Mai, non mi piacciono

5

Quando si gioca cosa è meglio fare:

- a Stare seduti, per non sudare
- b Muoversi e stare all'aperto, quando è possibile
- c Stare sempre al chiuso

6

Quanto tempo si può dedicare a videogiochi, TV e computer?

- a Finché si vuole, anche di notte
- b Io il computer non ce l'ho, guardo la tele tutto il pomeriggio...
- c Due ore al giorno bastano per divertirsi

7

Cosa è meglio lasciar fuori dalla camera da letto?

- a Il gatto
- b Il televisore
- c I libri

8

Quando hai sete cosa è meglio bere?

- a La mia bibita preferita
- b Un boccale di rum, come fanno i pirati
- c L'acqua, è il miglior dissetante



Le pillole didattiche: “forchetta e scarpetta”

FORCHETTA E SCARPETTA

MINISTERO DELLA SALUTE , MINISTERO DELL' ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' e DELLA RICERCA ; ISS; e INRAN mettono a disposizione della scuola primaria il Living Book “FORCHETTA E SCARPETTA”: un percorso didattico dedicato ai ragazzi, finalizzato all'educazione e alla sensibilizzazione sul tema del benessere.

Questo Kit educativo, costituito da **5 diverse unità didattiche**, con il suo approccio comunicativo innovativo, vuole **stimolare l'interesse** dei giovani fruitori e generare in loro maggiore coscienza dei **comportamenti corretti da attuare per vivere in salute**.

Obiettivo fondamentale delle 5 unità didattiche è affrontare, **in modo coinvolgente e graduale, un percorso di comprensione ed apprendimento di uno stile di vita salutare**. Condurre gli studenti attraverso un viaggio di scoperta delle pratiche alimentari e comportamentali inscindibilmente legate al benessere psico-fisico, significa concorrere allo sviluppo di **adulti promotori della salute anche nelle generazioni future**.



Al termine delle rilevazioni verrà consegnato un CD con le pillole didattiche, il manuale d'uso per l'insegnante e una sintesi delle stesse in cartaceo per ogni bambino della classe. L'insegnante consegnerà agli alunni la sintesi di forchetta e scarpetta nella versione cartacea dopo aver utilizzato il CD in classe.

Le pillole didattiche: "forchetta e scarpetta"

Ministero della Salute

Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

guadagnare salute
perché fare il scelte giuste

INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

1) MANGIA BENE, MANGIA SANO

2) COMINCIAMO BENE!

3) MEGLIO A PIEDI O IN BICI

4) 5 VOLTE AL GIORNO

5) A CASA E A SCUOLA...W IL MOVIMENTO

MANUALE D'USO

Forchetta e Scarpetta
Il piacere del movimento e della buona alimentazione

USCITA

I 5 temi affrontati nelle pillole didattiche

➤ Ulteriori informazioni sul progetto sono disponibili sul sito

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

➤ Per risolvere eventuali difficoltà operative, è possibile contattare direttamente le incaricate della AULSS:

Dott.ssa Norma De Paoli

tel.: 045/8075938

e-mail: ndepaoli@ulss20.verona.it

Dott.ssa Valeria Fantini

tel.: 045/ 8075939

e-mail: vfantini@ulss20.verona.it

Grazie dell'attenzione!

