



**S.C. DISTRETTO DI GIAVENO – CONUNE DI SANGANO
ISTITUTO COMPRENSIVO DI TRANA**

Progetto per la Promozione della Salute



STILI DI VITA SALUTARI A SANGANO

***Se mi dici una cosa posso dimenticarla
Se me la mostri anche può darsi che me la ricordi
Ma se mi coinvolgi non la dimenticherò più
Tagore***

Introduzione

L'Ente Locale, il mondo della scuola e quello della salute hanno interessi comuni nella promozione di stili di vita salutari e la combinazione di tali interessi consente alle istituzioni scolastiche di diventare luoghi migliori in cui poter apprezzare maggiormente l'apprendimento, l'insegnamento e il lavoro. Una *Scuola, un Ente Locale, una Azienda Sanitaria che promuovono Salute* mettono in atto un piano strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale di tutti gli alunni, del personale docente e non docente, delle famiglie e della comunità locale.

Il presente progetto verte sul tema **alimentazione**, oggi di estrema attualità ed importanza visti i dati epidemiologici che vedono l'Italia al terzo posto per l'alta prevalenza di bambini in sovrappeso. L'enorme diffusione e le serie conseguenze sulla salute collocano l'eccesso ponderale tra i principali fattori di rischio modificabili. Esistono programmi validi per favorire scelte che contrastino l'obesità, a partire dal cambiamento delle scelte alimentari, aumentando i consumi di frutta e verdura e facilitando il movimento. Oltre alle Aziende Sanitarie, anche l'azione dei Comuni e di altre agenzie territoriali è essenziale per avviare programmi di questo tipo e gli operatori sanitari e non sanitari rivestono un ruolo importante nelle iniziative di comunicazione finalizzate all'attivazione di processi di consapevolezza nella popolazione.

Partner (Attori che promuovono il progetto) sono:

- Comune di Sangano
- ASL TO3 - Distretto Sanitario di Giaveno – Area Progetti di Promozione della Salute
- Istituto Comprensivo di Trana

Destinatari finali

Studenti delle classi quarte della Scuola Primaria di Sangano (n°2 classi per totali 39 alunni)

Studenti della classe seconda della Scuola Secondaria 1° grado di Sangano (n° 1 classe per totale 23 alunni)

Totale 62 studenti.

Alleanze

(persone interessate- stake-holder- che vengono coinvolte per agire sui destinatari finali: es. coinvolgimento in attività di formazione degli insegnanti affinché agiscano con i ragazzi, del dirigente scolastico rispetto alla definizione del POF...)

1. Vice Sindaco e Assessore alle Politiche Sociali Comune di Sangano
2. Direttore Distretto Sanitario di Giaveno
3. Referente ASL TO3 Promozione della Salute
4. Referente Promozione della Salute Distretto Giaveno
5. Dirigente Scolastico I.C. Trana
6. Referente scolastico Educazione alla salute
7. Pediatra di base
8. Consulente psicologa
9. Rappresentante Pro Loco Sangano
10. Insegnanti
11. Personale ATA
12. CAMST (Ditta fornitrice pasti)
13. Componenti della Commissione Mensa scuola secondaria

Setting (luogo in cui si svolge il progetto)

Il progetto si svolge:

presso il comune di Sangano e presso la sede scolastica per la progettazione e realizzazione incontri di formazione

presso la Scuola primaria e secondaria di Sangano per l'intervento con gli alunni



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

presso agenzie del territorio per attività di approfondimento

Integrazione con reti locali (collegamenti con reti locali o altri progetti)

A livello Nazionale:

1. Strategie di intervento promosse in Italia e nella regione Piemonte
2. “Guadagnare Salute”
3. Piano nazionale Triennale per il Ben-Essere dello studente 2007/2010

A livello della regione Piemonte:

1. Progetto “Salutiamoci”
2. Progetto “Crea menù” dell'ex ASL 10 di Pinerolo
3. Laboratorio di Alimentazione e attività fisica coordinato dal Dors
4. Progetto nutrizione Piemonte.

A livello locale:

1. Progetto “Dimmi come mangi...”

Tipologia dell'intervento: educativo e ambientale.

Situazione di partenza

Il progetto si sviluppa a partire dal proposito della amministrazione comunale di Sangano di avviare una azione sul tema della alimentazione destinato agli alunni delle scuole locali e alle loro famiglie.

Il mercato alimentare, oggi, gode della disponibilità di un'ampia gamma di prodotti dotati di ottime caratteristiche, tanto quelli della tradizione quanto quelli offerti dal settore produttivo agro-industriale, eppure si rileva la presenza diffusa di abitudini alimentari non corrette, che costituiscono motivo di disagio nella collettività e ostacolo all'affermazione del benessere fisico e psico-relazionale, nonché causa di costi non indifferenti per le amministrazioni sanitarie, diffusione di modelli alimentari frutto più di scelte indotte che di atteggiamenti consapevoli, insufficiente chiarezza con cui sono, spesso, trattate a livello di pubblica opinione argomentazioni legate all'alimentazione.

Dall'analisi dei comportamenti alimentari rilevati dalla dietista ASL durante la sua attività nell'ambito della refezione scolastica è emerso quanto segue:

- I ragazzi non conoscono la correlazione tra alimentazione corretta e buona salute,
- l'alimentazione per i ragazzi rappresenta un obbligo oppure un piacere compulsivo;
- I ragazzi conoscono poco le varietà alimentari e affrontano i cambiamenti dietetici con diffidenza e rifiuto
- I giovani sono facilmente influenzati dalla pubblicità e dai nuovi modelli proposti dai mass media
- Aumento dei casi dei disturbi alimentari: obesità, anoressia, bulimia
- Riscontro di un aumento di neofobie, intolleranze e allergie

Alla luce di questa analisi del problema il Distretto Sanitario e le Scuole di Giaveno hanno avviato nel 2006 il Progetto “**Dimmi cosa mangi..**”, un progetto di ricerca, e di educazione sulla alimentazione svolto attraverso la promozione di migliori abitudini alimentari, rivolto agli studenti della scuola primaria e secondaria. In questo progetto sono stati utilizzati gli strumenti e i metodi partecipativi consigliati dalle buone pratiche sia per condurre le consultazioni che per discutere e selezionare con i destinatari e i portatori di interesse lo sviluppo dell'iniziativa.

Alla definizione del progetto ha contribuito anche l'esperienza di ricerca azione messa in atto per la costruzione del Profilo di Salute del Distretto Sanitario di Giaveno che ha utilizzato oltre ai dati epidemiologici anche il Sistema di Sorveglianza Passi del 2009 dove si evince la necessità di sviluppare



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

iniziative finalizzate al miglioramento degli stili di vita della popolazione, con particolare attenzione alla fascia giovanile e al temi della alimentazione e attività fisica.

L'analisi del contesto specifico è stata effettuata nell'estate 2010 attraverso consultazioni tra gli amministratori comunali e i tecnici ASL della promozione della Salute. E' stata analizzata la problematica riguardante la mensa scolastica nel 2009 di cui esiste traccia nei verbali degli incontri della Commissione Mensa.

Coerentemente con le Linee Guida e le raccomandazioni presenti in letteratura si è dato vita ad un percorso caratterizzato dalla metodologia partecipativa per realizzare un progetto rivolto alla scuola ma intenzionato a coinvolgere anche le famiglie e la comunità civile di Sangano. Con questo progetto si vorrebbero rendere facili le scelte salutari facendo leva sull'informazione, sulla promozione e su interventi specifici che vedono protagonisti attivi gli insegnanti, gli studenti e le famiglie.

In particolare si vuole concentrare l'azione a favore degli insegnanti che assieme alla famiglia rappresentano un modello di apprendimento di comportamenti e stili di vita corretti, specialmente sul tema della alimentazione.

I principi di riferimento sono quindi: inter-istituzionalità, partecipazione, empowerment e sostenibilità.

Obiettivo educativo

Aumentare la capacità degli studenti di sviluppare capacità critiche e di scelta consapevole sulla propria alimentazione.

Obiettivi di salute

- Comprendere come il comportamento alimentare concorre al miglioramento della salute
- Migliorare la percezione dei rischi e dei benefici legati agli alimenti
- Saper scegliere ciò che fa bene alla propria salute e che piace.

Metodologia

Si sviluppa un progetto multi componente articolato in diverse azioni, comprendente la progettazione e la valutazione partecipata con i destinatari dell'intervento (studenti, insegnanti e famiglie).

Fasi e tempi

1. **Costituzione Gruppo di Progetto** (luglio – settembre 2010)
2. **Progettazione - 2/3 incontri organizzativi** del Gruppo di Progetto per analisi del contesto e del problema, condivisione dei riferimenti culturali, degli obiettivi, della metodologia, dei compiti reciproci. (ottobre – novembre 2010)
3. **Incontri di formazione** (a partire da novembre 2010)
4. **attività pratiche** condotte in classe dagli insegnanti per trasmettere agli studenti informazioni corrette sulla alimentazione e promuovere una riflessione critico-costruttiva sui propri comportamenti e atteggiamenti di salute. Viene svolta la revisione critica del menu scolastico e la predisposizione di un menù ideale. (novembre 2010 – marzo 2011)
5. **Uscite didattiche** (novembre 2010 – marzo 2011)
6. **Validazione** nuovo menù scolastico da parte degli organi ASL competenti (aprile – maggio 2011)
7. **Pubblicizzazione** dei lavori a livello locale tramite:
 - Presentazione del progetto e del menù stilato dai ragazzi ai loro genitori
 - Conferenza Stampa all'avvio del progetto per la collettività



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

- Organizzazione di un Evento per le famiglie aperto anche alla comunità locale, in collaborazione con la Pro Loco di Sangano
- Articolo sul notiziario del Comune di Sangano e notiziario ASL TO3 e CIPES Piemonte. (maggio – giugno 2011)

Piano di attività

Chi fa	Che cosa	Entro quando
Fase 1 Costituzione Gruppo di Progetto Amministratori Comune di Sangano Referente Promozione Salute ASL e Distretto Giaveno	<ul style="list-style-type: none"> • Incontri di presentazione dell'iniziativa • condivisione principi generali analisi buone pratiche ed esperienze di altri territori • analisi fattibilità • allargamento alleanze per gruppo di progetto 	Entro settembre 2010
Fase 2 Progettazione Direttore Distretto Sanitario Giaveno, Amministratori Comune di Sangano Referente Promozione Salute ASL e Distretto Giaveno Dirigente Scolastico I.C. Trana Referente Educazione Salute Scuola Pediatra di Libera Scelta Pro Loco Ditta CAMST	<ul style="list-style-type: none"> • Costituzione gruppo di progetto • condivisione obiettivi e metodologia • definizione fasi e tempistica • ricerca risorse 	Ottobre – novembre 2010
Fase 3 Formazione insegnanti e gruppo misto (gruppo progetto e genitori) Esperti ASL Pediatra Libera Scelta	<ul style="list-style-type: none"> • 4 incontri organizzativi del Gruppo di Progetto, insegnanti genitori • analisi del contesto e del problema, condivisione dei riferimenti culturali, dei bisogni, degli obiettivi, della metodologia, dei compiti reciproci. 	Novembre – dicembre 2010
Fase 4 Intervento con le classi Insegnanti	<ul style="list-style-type: none"> • Attività pratiche a cura degli insegnanti da realizzare nelle classi allo scopo di: Trasmettere agli studenti informazioni corrette sulla alimentazione Promuovere una riflessione critico-costruttiva sui propri comportamenti e atteggiamenti di salute Fare una revisione critica del menu scolastico e predisposizione di un menù ideale da parte dei ragazzi. • Uscita didattica • Visita al Centro Cottura CAMST 	novembre – marzo 2011
Fase 5	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione del rispetto del cronoprogramma degli interventi. 	aprile – maggio 2011



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
 DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

<p>Valutazione</p> <p>Gruppo di Progetto</p> <p>Destinatari intermedi e finali</p> <p>SIAN ASL TO3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione dell'evoluzione dell'apprendimento di comportamenti di salute e dell'appropriatezza del menù proposto dagli alunni al termine delle attività rispetto alle indicazioni fornite dagli insegnanti. • Analisi del menù ideale compilato dagli alunni pre e post intervento. • Compilazione di un'apposita scheda di valutazione del progetto da parte degli alunni, specifica per classe. 	
<p>Fase 6</p> <p>comunicazione alla popolazione e diffusione dei risultati</p> <p>Amministratori Comune di Sangano Referente Promozione Salute ASL e Distretto Giaveno Dirigente Scolastico I.C. Trana Referente Educazione Salute Scuola Pro Loco</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentazione menù ai genitori • Produzione di report finale, poster e articolo • Pubblicazione sul Bilancio Sociale e Sito Web ASL To3 • Pubblicazione Sito Web I.C. Trana • Pubblicazione su notiziario Comune Sangano • Pubblicazione su notiziario Cipes 	<p>Novembre 2010 – giugno 2011</p>

Scheda 1
Fase di formazione

Modulo: 3 incontri di formazione della durata di 2 ore ciascuno, svolti in orario serale presso Comune di Sangano, periodo novembre – dicembre 2010. Si tratta di incontri in cui si alterneranno momenti di lezione frontale, discussione in plenaria e lavori in piccolo gruppo.

Destinatari: insegnanti delle classi coinvolte, genitori degli studenti coinvolti (rappresentanti di classe e volontari), componenti della Commissione mensa, partecipanti del gruppo di progetto.

Programma

1. "I principi nutrizionali" (Linee Guida alimentazione, corrette informazioni sul cibo, la lettura delle etichette, piramide alimentare e dietetica per voluni). Dr.ssa Luisella Cesari, Medico Dirigente SIAN ASL TO3 e Dr.ssa Denise Spagnoli., Nutrizionista SIAN ASL TO3.
2. "Come si compone un menù ideale". Dr.ssa Denise Spagnoli, Nutrizionista SIAN ASL TO 3
3. "L'intelligenza della bocca, allergie e intolleranze, neofobie", Dott.ssa Alda Cosola Psicologa Responsabile Promozione della Salute ASL TO3, Dr.ssa Daniela maina Pediatra ASL TO3, Dr. Aurelio De Vicariis, Foniatra ASL TO3.

Scheda 2
Fase intervento con le classi



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

L'intervento con gli alunni sarà effettuato dagli insegnanti.

Per la scuola primaria: Camandone Eleonora e Gibo Daniela (classe 4 A), Musso Mariangela e Pessiva Donatella (classe 4 B).

Per la scuola secondaria di 1° grado: Laganà Patrizia e Claudio Sciolotti (classe 2B)

Per le fasi 2 e 3 gli insegnanti è previsto l'affiancamento di un consulente psicologo la dott.ssa Laura Grobberio.

1. Incontro per la presentazione del progetto ai genitori durante il Consiglio di Classe. L'obiettivo è facilitare il coinvolgimento delle famiglie sin dall'inizio del percorso prefigurando sia le attività che svolgeranno i figli sia le attività in cui sarà richiesta la collaborazione delle famiglie. (durata 1 ora)
2. Modulo introduttivo del tema alimentazione con la classe. Con la tecnica del breinstorming su: "cosa mangiamo?" si giungerà alla definizione di "parole chiave" e "immagini" sul tema della alimentazione e alla preparazione della classe ai lavori futuri. (durata 1 ora)
3. Modulo "Patto con la classe": stesura del menù che piacerebbe ai bambini, informazioni sul progetto che li coinvolge, e "Patto con la classe" per lavorare bene su questo tema. Questo modulo è finalizzato al coinvolgimento degli alunni al progetto formativo, a stimolare la curiosità ed il protagonismo. (durata 1 ora)
4. Moduli di lavoro in classe della durata di 1 ora ciascuno per la condivisione di informazioni nutrizionali con l'utilizzo di metodi attivi e con l'esito finale della costruzione di un "Menù" coerente preparato dai bambini. (durata 7 ore)

I lavori degli alunni saranno raccolti in un CD ROM da distribuire alle famiglie.

Scheda 3 Uscite didattiche

Sono previste uscite didattiche sul territorio a sostegno delle attività svolte in classe.

La visita principale è quella al MUSEO del GUSTO di Frossasco (TO).

L'obiettivo della visita è consentire agli alunni di esplorare i sapori nuovi attraverso un percorso di "ESPERIENZA DEL GUSTO: I CINQUE SENSI". Il percorso alla scoperta del gusto potrebbe essere integrato con quello della scoperta della frutta di stagione

L'uscita didattica al Museo del Gusto può rappresentare una significativa integrazione teorica e pratica al cammino progettuale che si sta percorrendo e alla sua completa realizzazione (a misura di bambini e adolescenti). L'uscita impegna la scolaresca per buona parte della giornata, circa 7 ore con lo spostamento. Il costo de biglietto è a carico delle famiglie, il trasporto a carico del Comune di Sangano.

La visita si svolge in gruppi di circa 30 persone, mentre un gruppo fa la visita l'altro svolge attività di laboratorio.

Sistema di valutazione del progetto

Valutazione del rispetto del crono programma degli interventi.

Valutazione dell'evoluzione dell'apprendimento di comportamenti di salute e della appropriatezza del menù proposto dagli alunni al termine delle attività rispetto alle indicazioni fornite dagli insegnanti.

Analisi del menù ideale compilato dagli alunni pre e post intervento.

Compilazione di un questionario di gradimento del progetto da parte degli alunni, specifica per classe.



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it

Ricadute del progetto

Si prevede la costruzione di una rete di collaborazione stabile tra gli attori coinvolti e un esempio di buona pratica per altri gruppi di progetto che potranno citare questa iniziativa per future progettazioni.

Piano di comunicazione

Tipologia strategia	Metodi e strumenti	Quando
Coordinamento Gruppo Progetto e partner	Riunioni in plenaria e in sottogruppo	3/5 riunioni tra agosto e settembre 2010
Diffusione nelle organizzazioni e nella comunità	Presentazione Catalogo Interventi Promozione della salute 2010	Riunione Gruppo Misto Scuola ASL settembre 2010
Diffusione scientifica e professionale (es: convegni, seminari...)	Stesura di report, organizzazione di un evento pubblico e pubblicazione sul sito WEB ASL To3, Comune di Sangano e CIPES Piemonte.	Durante la realizzazione e al termine del progetto

Gruppo di progetto

Agnese Ugues, Vice Sindaco Comune di Sangano
Patrizia Condipodero, Assessore Politiche Sociali Comune Sangano
Valter Girotti, Direttore Distretto Sanitario di Giaveno
Alda Cosola, Responsabile Area progetti Promozione della Salute ASL To3
Eugenio D'Anna, Dirigente Scolastico I.C. Trana
Daniela Maina, Pediatra di Libera Scelta
Silvia Mismetti, Referente Promozione della Salute Distretto Giaveno
Claudio Sciolotti, Referente Educazione Salute I.C. Trana/Sangano
Musso, Insegnante
Camandone, Insegnante
Laura Grobberio
Aurelio De Vicariis, Componente CIPES Piemonte e Pro Loco Sangano
Flavia Girardi, Dirigente Comune di Sangano
Talarico, Responsabile CAMST

Budget previsto

Tipologia di spesa	Voci analitiche di spesa	finanziatore	Costo da finanziare
Pubblicazioni	€. 200,00		€. 200,00
Piano di Comunicazione			
Consulenza	€. 300.00		€. 300.00
		totale	€. 500,00

Sangano, 9 novembre 2010



www.regione.piemonte.it/sanita



Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

ASL TO 3 S.C. DISTRETTO DI GIAVENO
DIRETTORE: Dr. Valter GIROTTI

indirizzo: Via Seminario n. 45 - Giaveno.

telefono 011/9360670 fax 011/9360651

email: distretto4@asl5.piemonte.it