

## “Mangia giusto, muoviti con gusto” un progetto di educazione alimentare

A.Tripodi, S.Midili, S.Severi, L.Ferrari, O.Trunfio, M.R.Fontana

Azienda USL di Modena - Dipartimento di Sanità Pubblica - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

**PREMESSE:** l'educazione alla salute realizzata in sinergia con la scuola ed in particolare con i docenti, rappresenta uno dei mezzi più efficaci per trasmettere messaggi chiari ed univoci ai bambini e coinvolgere le famiglie, enfatizzando così il ruolo della “scuola promotrice di salute”.

**OBIETTIVI:** il progetto "Mangia giusto, Muoviti con gusto" vuole favorire l'instaurarsi fin dall'infanzia, di uno stile di vita salutare basato sul binomio “sana alimentazione e attività fisica”. Il target group del progetto sono gli alunni delle scuole materne, elementari e secondarie di I grado della provincia di Modena.

**METODI:** il progetto pluriennale si realizza attraverso un corso di formazione rivolto agli insegnanti, per la condivisione di argomenti e concetti chiave sulla sana alimentazione e l'importanza di uno stile di vita attivo.

Dopo la partecipazione al corso, l'insegnante svolge in classe un percorso educativo approfondendo i temi proposti e distribuisce ad ogni alunno materiale informativo, “Il patto della sana alimentazione” e “Le cartoline della salute”, realizzato dal nostro servizio. Il patto e le cartoline, riportano messaggi di salute veicolati da un simpatico volpacchiotto ideato per coinvolgere maggiormente i bambini, i quali, hanno il compito finale di condividerli con i genitori. Al progetto inoltre, è collegato un concorso di educazione alimentare su tema preordinato, che nei primi due anni di attività è stato “aumentare il consumo quotidiano di frutta e verdura a casa e a scuola”. Ogni classe per partecipare al concorso deve realizzare uno o più elaborati grafici sul tema proposto.

Le classi vincitrici ricevono, come premio, buoni per l'acquisto di materiali scolastici.

**CONCLUSIONE:** il coinvolgimento attivo degli insegnanti e dei genitori è la scelta vincente per favorire l'instaurarsi di sane abitudini di vita nei bambini in età scolare.

**RISULTATI:** nei primi due anni hanno aderito al progetto 101 insegnanti, 31 scuole e 1540 alunni. Abbiamo verificato un notevole aumento del consumo quotidiano di frutta e verdura tra i ragazzi partecipanti al progetto (vedi grafici 1 e 2)

Grafico 1. Consumo di frutta (mela)

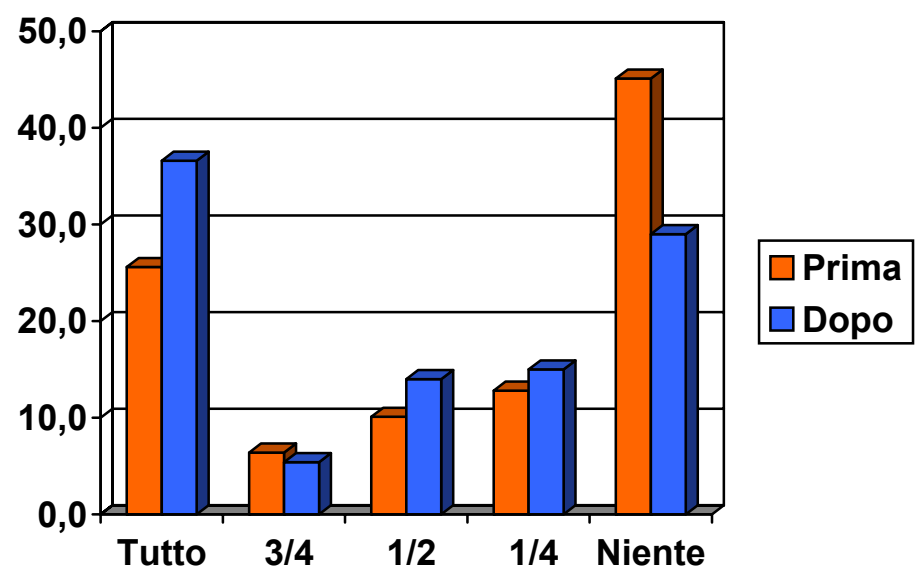


Grafico 2. Consumo di verdura (insalata)

