

# CORSO DI AGGIORNAMENTO

## “Mangia Giusto Muoviti con Gusto”

*Progetti intersettoriali di Comunità per la promozione di una sana alimentazione e di una regolare attività fisica a partire dall'infanzia*

*Alberto Tripodi*

U.O. Nutrizione. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AUSL Modena

Dicembre 2009

A street sign is mounted on a wooden post. The sign is rectangular with a blue border and a light blue background. It features the text 'via' in a small font above 'Cambiastiledivita' in a larger, bold font. The background of the image shows a gravel path leading through a lush, green landscape with trees and bushes under a bright sky.

via  
**Cambiastiledivita**

**Da dove cominciamo?**



# **Studio dell'efficacia di interventi per la prevenzione dell'obesità infantile**

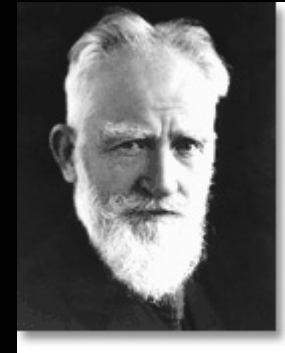
- The International Association for the Study of Obesity (2006)
- The British Dietetic Association (2005)
- Health Development Agency (2003)
- The Cochrane Library (2006)

## Elementi e requisiti di efficacia

1. Il contesto ottimale di azione è la scuola
2. Gli interventi devono essere multidimensionali
3. I messaggi devono essere semplici ed in numero limitato
4. I messaggi devono essere veicolati dagli stessi insegnanti
5. Occorre un coinvolgimento attivo e definire soluzioni pratiche
6. I progetti devono sempre contemplare il consumo di merende salutari
7. E' indispensabile coinvolgere le famiglie
8. E' necessario dare continuità nel tempo
9. Occorre dare continuità anche all'esterno della scuola

# Cambiare il proprio comportamento...è facile?

“Le cose migliori  
della vita  
o sono immorali  
o sono illegali  
o fanno ingrassare”



G.B. Shaw

**Conosco un uomo che aveva smesso di  
fumare, bere, fare sesso e mangiare cibi  
grassi.**

**Era perfettamente in salute il giorno in cui  
si suicidò**

**Jonny Carson**





# Progetto di comunità

Intervento di promozione della salute, indirizzato ad una comunità sufficientemente uniforme, in cui tutti i membri coinvolti partecipano attivamente, ciascuno per le proprie competenze, alla progettazione, alla realizzazione ed alla verifica dei risultati.

# Gruppi di lavoro

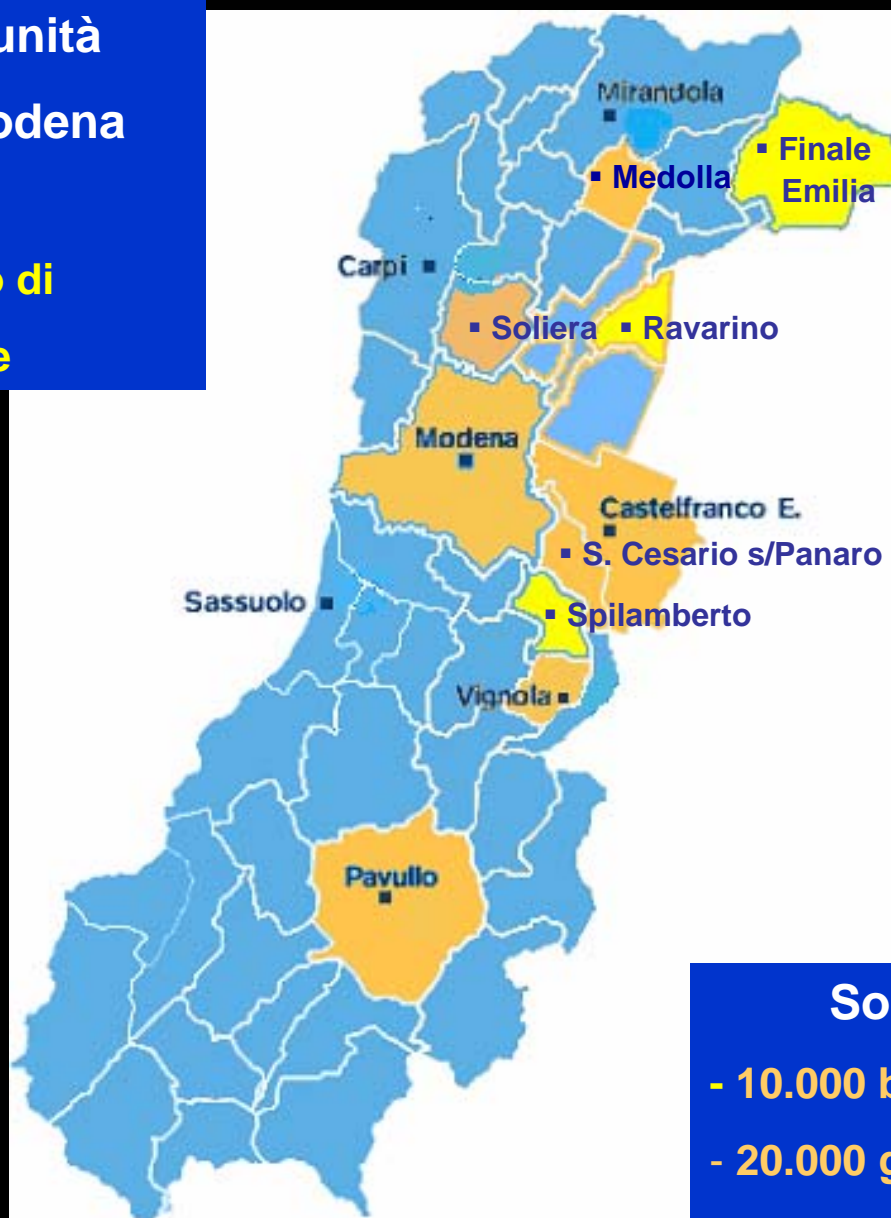
- Funzionari amministrazione locale
- Insegnanti
- Direzione scolastica
- Genitori
- Operatori ASL (medici, dietisti, PLS, MMG)
- Funzionari Aziende grande distribuzione
- Rappresentanti Società Sportive
- Associazioni di volontariato

## Progetti di Comunità

### In provincia di Modena

■ Progetti attivi

■ Progetti in corso di implementazione



## Soggetti coinvolti

- 10.000 bambini e ragazzi
- 20.000 genitori
- 100.000 abitanti

# *Progetti di Comunità (1)*

## **Formazione degli insegnanti**

- i) aspetti psicologici legati all'alimentazione**
- ii) igiene orale**
- iii) letteratura scientifica: evidenze, linee guida**
- iv) caratteristiche e virtù della Dieta Mediterranea**
- v) i falsi miti e le credenze sull'alimentazione**
- vi) influenza, ruolo e tecniche pubblicitarie**
- vii) la promozione dell'attività fisica**

## *Progetti di Comunità (2)*

**Diffusione di materiale informativo  
ad alunni  
e loro famiglie  
attraverso la scuola**

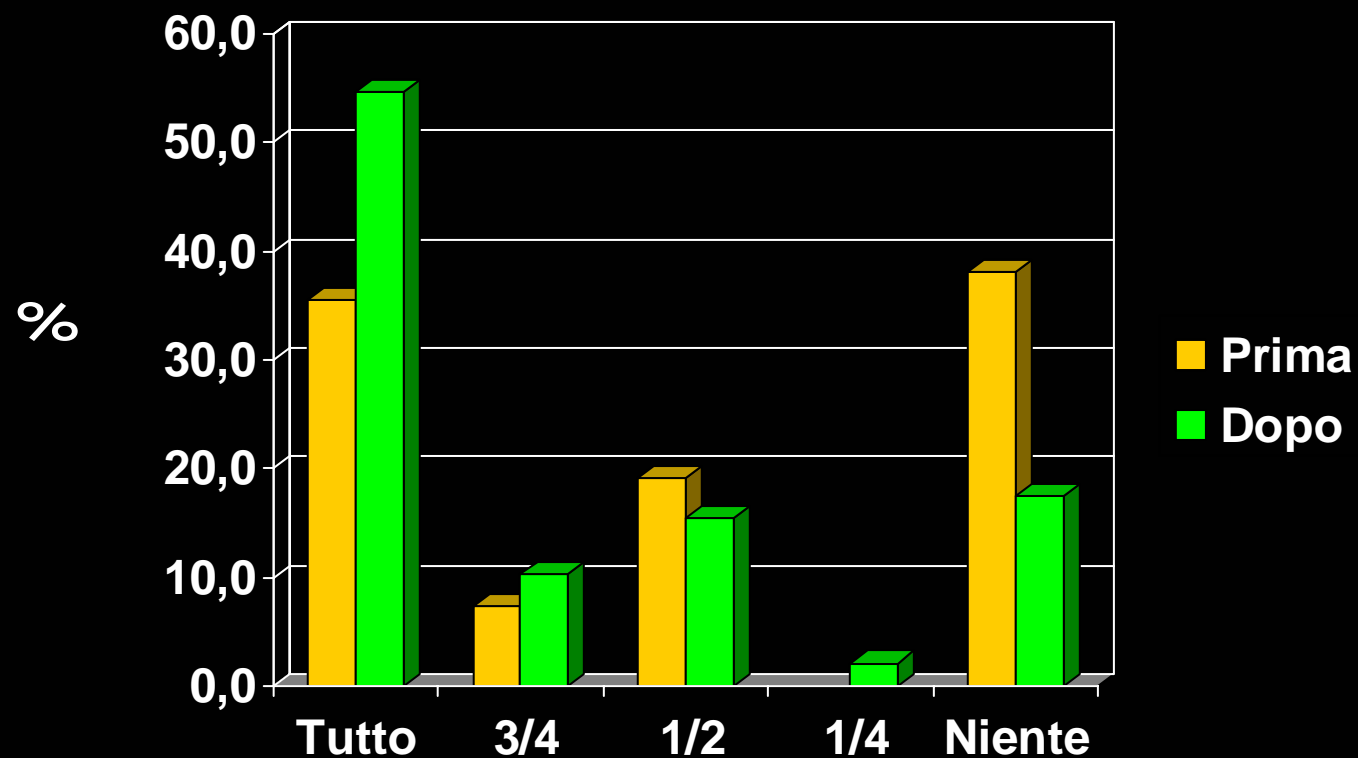


**BOYFOX**  
MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

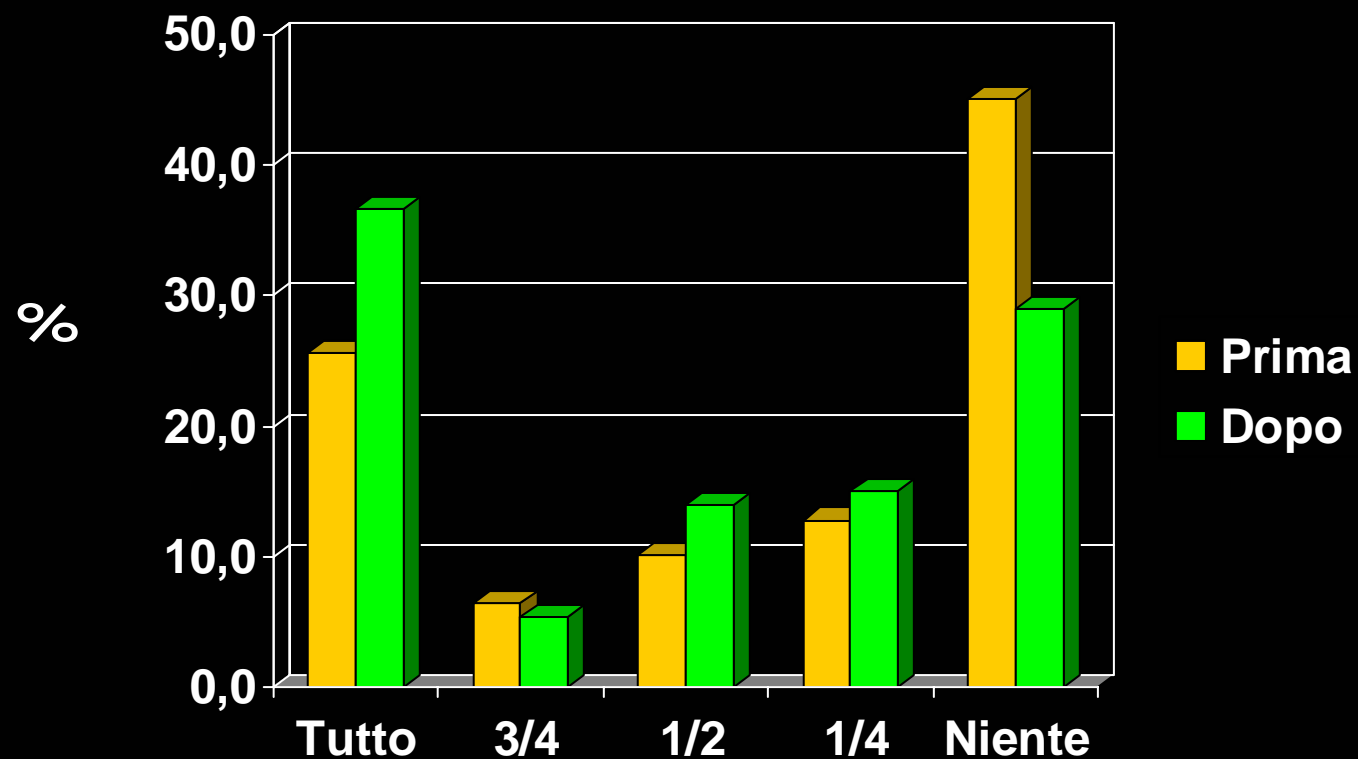
## *Progetti di Comunità (3)*

**Promozione di merende salutari  
e del consumo  
di frutta e verdura  
a mensa**

# Consumo di frutta a mensa (mela) fra i bambini partecipanti al progetto



## Consumo di verdura a mensa (insalata) fra i bambini partecipanti al progetto



## *Progetti di Comunità (4)*

**Realizzazione da parte degli insegnanti  
di attività educative  
relative alle tematiche  
della sana alimentazione  
e della regolare attività fisica**

## *Progetti di Comunità (5)*

**Concorso a premi  
per le più significative  
iniziative educative della scuola  
con realizzazione di elaborati grafici,  
poesie, sculture, ecc**

## *Progetti di Comunità (6)*

**Incremento dell'attività fisica a scuola**

**e**

**promozione del movimento**

# Attività fisica a scuola

- **Psicomotricità**
- **Tennis**
- **Basket**
- **Mountain Bike**
- **Bocce**
- **Pallavolo**
- **Nuoto**
- **Danza**

## *Progetti di Comunità a Modena (7)*

**Iniziative extra-scolastiche**

# *Progetti di Comunità (8)*

**Iniziative  
di Sport  
e spettacolo**



Città di Pavullo nel Frignano  
Assessorato allo Sport e Tempo libero



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Distretto n° 5 di Pavullo nel Frignano  
Dipartimento di Sanità Pubblica



In collaborazione con Scuole di Danza New Dance



Palestra Area Fitness e



"Le Muse" Scuola di Danza Classica

presentano

# Danzare, nutrirsi e crescere in salute

**Cinema Teatro Walter Mac Mazzieri**  
**Ore 20,30**

- ore 20,30 • **Saluti delle autorità**  
*Gianluca Vignali*  
Assessore allo Sport e Tempo Libero del Comune di Pavullo  
*Dr. Claudio Vagnini*  
Direttore Distretto n° 5 di Pavullo - A.U.S.L. Modena
- ore 20,45 • **Inizio spettacolo - 1° tempo**  
"Le Muse" - Scuola di Danza Classica  
presentano Elena Passalacqua e Paolo Lamazzi
- ore 21,45 • **Intervallo con presentazione del progetto:**  
**"MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO"**  
a cura di *Dr. Alberto Tripodi* Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Sanità Pubblica A.U.S.L. Modena
- **Videopresentazione** disegni alunni delle Scuole Materne, Elementari e Medie di Pavullo e Provincia
- ore 22,00 • **2° tempo**  
Scuola di Danza New Dance presso Palestra Area Fitness  
presentano Elena Passalacqua e Paolo Lamazzi
- ore 22,30 • **Chiusura spettacolo**  
con distribuzione di una confezione di frutta offerta dalla Ditta CENTROFRUTTA di Pavullo nel Frignano

## INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Con ritiro biglietto ingresso presso segreteria  
**CINEMA TEATRO WALTER MAC MAZZIERI** tel. 0536/304034  
lunedì 31 gennaio 17-19 e 21-23, martedì 1° Febbraio, 17-19

**info**

Ufficio Sport del Comune di Pavullo nel Frignano tel. 0536/324290  
e-mail: [informagiovani@comune.pavullo-nel-frignano.mo.it](mailto:informagiovani@comune.pavullo-nel-frignano.mo.it)  
Sito internet: [www.comune.pavullo-nel-frignano.mo.it](http://www.comune.pavullo-nel-frignano.mo.it)

9 maggio 2006



Città di Pavullo nel Frignano  
Assessorato allo Sport e Tempo libero



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Direttore n° 5 di Pavullo nel Frignano  
Dipartimento di Sanità Pubblica



# Veni vidi bici

Iniziativa di presentazione e spettacolo  
di ciclismo e salute

**Cinema Teatro Walter Mac Mazzieri**  
**Ore 20,30**

- Presentazione del Centro Nazionale Mountain Bike MTB Cimone e della Ciclistica Pavullese con videoproiezione e illustrazione dell'attività
- Intervento del dr. Alberto Tripodi-AUSL di Modena

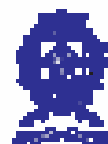
- *Spettacolo di  
Bike Trial*



**INGRESSO GRATUITO**

**info** Ufficio Sport del Comune di Pavullo nel Frignano tel. 0536/324290  
e-mail: [turismo@comune.pavullo-nel-frignano.mo.it](mailto:turismo@comune.pavullo-nel-frignano.mo.it)  
Sito internet: [www.comune.pavullo-nel-frignano.mo.it](http://www.comune.pavullo-nel-frignano.mo.it)

Organizzata da Comune  
di Pavullo nel Frignano,  
AUSL di Modena – Distretto n. 5  
di Pavullo e Dipartimento  
di Sanità Pubblica,  
Associazione Sportiva  
Dilettantistica  
Virtus Pavullese



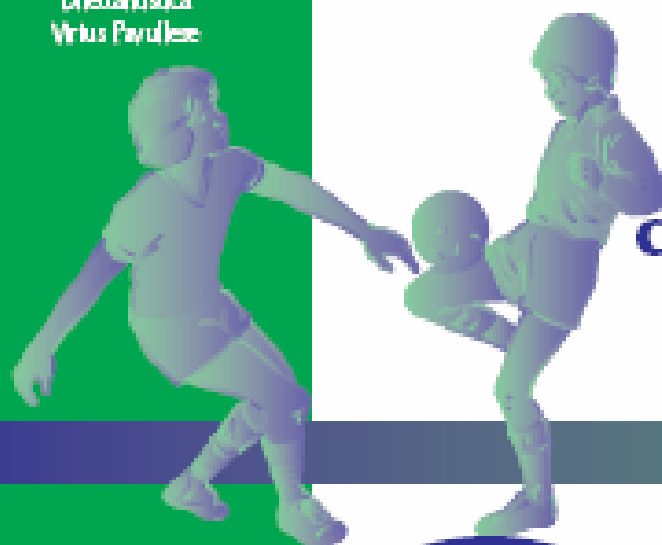
Città di Pavullo nel Frignano  
Assessorato ai Servizi Scolastici  
e Protezione della Salute



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Distretto n° 5 di Pavullo nel Frignano  
Dipartimento di Sanità Pubblica



Alimentiamo  
il movimento  
e lo sport



**VIRTUS PAVULLESE**  
dal 1991 molto di più  
che quattro calci ad un  
pallone: divertimento  
e tanta salute.

Iniziativa di spettacolo gemellata col progetto

Giovedì

10

Maggio

2007



**Alimentiamo**  
il movimento  
e lo sport

Organizzata da Comune  
di Pavullo nel Frignano,  
AUSL di Modena – Distretto n. 5  
di Pavullo e Dipartimento  
di Sanità Pubblica,  
Frignano Skiteam,  
A.S.D. Polisportiva Pavullese  
Settore Sci Fondo



Città di Pavullo nel Frignano  
Assessorati ai Servizi Scolastici  
e Promozione della Salute



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Distretto n° 5 di Pavullo nel Frignano  
Dipartimento di Sanità Pubblica



# CRE...SCIAMO ...MEGLIO

Iniziativa di spettacolo gemellata col progetto



Giovedì  
**23**  
Ottobre  
2008

Cinema  
teatro  
Walter  
Mac  
Mazzieri

ingresso gratuito

ore 20,30



## Alimentiamo il movimento e lo sport

ore 20:30 Saluto delle autorità e presentazione del progetto  
“Alimentiamo il Movimento e lo sport”

Interventi di: **Stefania Cargioli** - Vice Sindaco del Comune di Pavullo  
Assessore ai Servizi Sociali, Scolastici e Promozione della Salute

**Stefano Scaruffi** - Consigliere delegato allo Sport

**Maria Pia Biondi**  
Direttore Distretto n. 5 di Pavullo - AUSL di Modena

ore 21:00 Presentazione dell'attività dell'Associazione Frignano Skiteam

ore 21:30 Presentazione dell'attività dell'Associazione Sportiva Dilettantistica  
Polisportiva Pavullese - Settore Sci Fondo

A seguire dimostrazioni di sci nordico

**HANNO ASSICURATO LA LORO PRESENZA  
NUMEROSI PERSONAGGI E CAMPIONI  
DELLO SCI ALPINO E NORDICO**

Conduce la serata “LA STRANA COPPIA” di Radio Bruno”

Con il contributo di



Organizzata da Comune  
di Pavullo nel Frignano,  
AUSL di Modena - Distretto n. 5  
di Pavullo e Dipartimento  
di Sanità Pubblica,  
Atletica Frignano,  
A.S.D. Polisportiva Pavullese



Città di Pavullo nel Frignano  
Assessorati ai Servizi Scolastici  
e Promozione della Salute



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Distretto n° 5 di Pavullo nel Frignano  
Dipartimento di Sanità Pubblica



Alimentiamo  
il movimento  
e lo sport

# FAI ATLETICA E SEI IL PROTAGONISTA

Iniziativa di spettacolo gemellata col progetto

Martedì  
**20**  
Ottobre  
2009

Cinema  
teatro  
Walter  
Mac  
Mazzieri

Ingresso gratuito

ore 20,30



Alimentiamo  
il movimento  
e lo sport

ore 20:30 Saluto delle autorità e presentazione del progetto  
"Alimentiamo il Movimento e lo sport"

Interventi di: **Stefania Carglioli** - Vice Sindaco del Comune di Pavullo  
Assessore ai Servizi Sociali, Scolastici e Promozione della Salute

**Stefano Scaruffi** - Consigliere delegato allo Sport

**Maria Pia Blondi**

Direttore Distretto n. 5 di Pavullo - AUSL di Modena

ore 21:00 **Presentazione dell'attività**  
dell'A.S.D. Polisportiva Pavullese - Settore Atletica Frignano  
con videoproiezione di 32 anni di atletica a Pavullo

ore 21:30 Intervento del **dr. Alberto Tripodi**  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - AUSL di Modena

ore 22:00 Interviste ai campioni di ieri e oggi

HANNO ASSICURATO LA LORO PRESENZA  
CAMPIONI ITALIANI E OLIMPICI

Conduce la serata "LA STRANA COPPIA" di Radio Bruno"

Con il contributo di



**CONAD**

## *Progetti di Comunità (9)*

**Escursioni guidate  
nel territorio**

## *Progetti di Comunità (10)*



Piedibus



**P**er fare movimento

**I**mparare a circolare

**E**splorare il proprio quartiere

**D**iminuire traffico e inquinamento

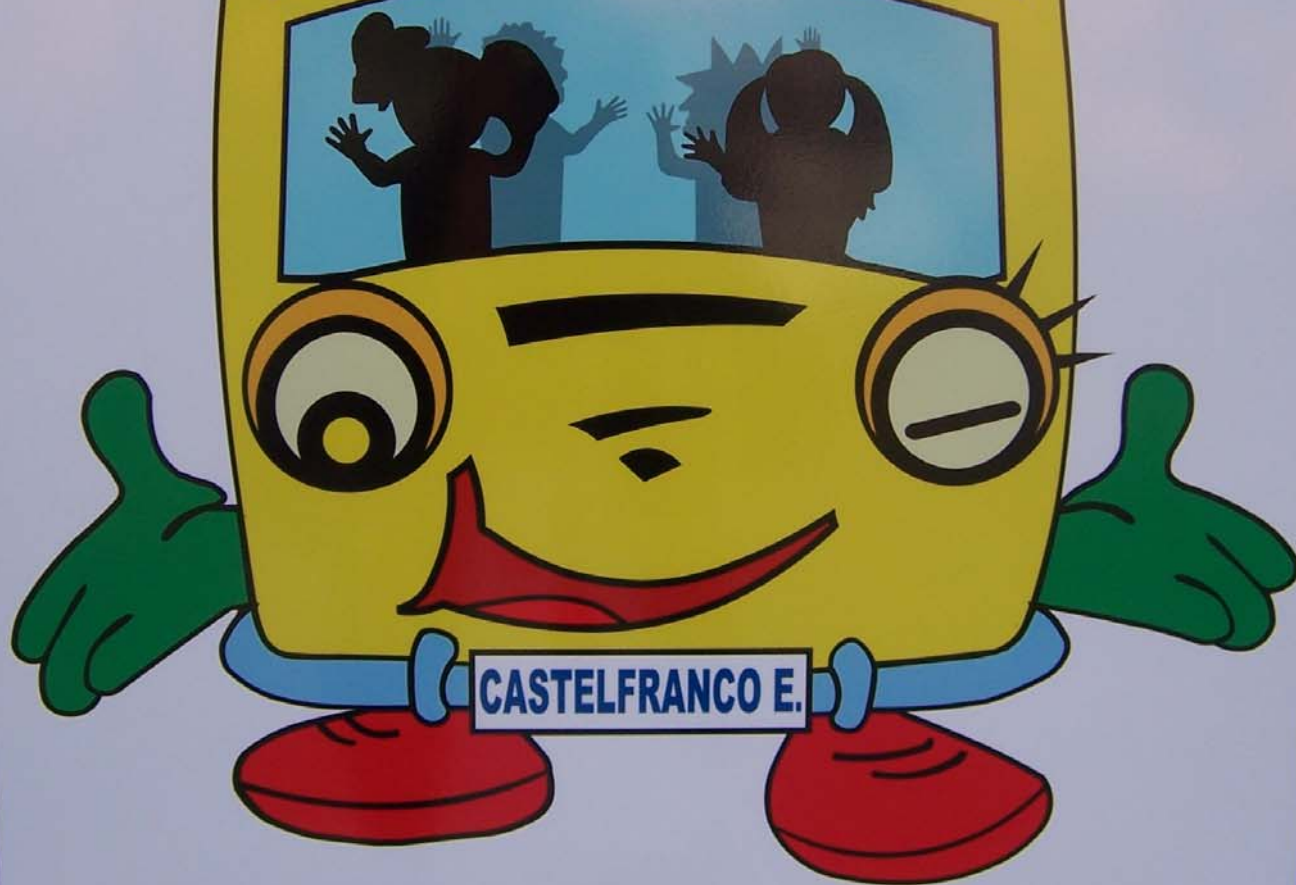
**I**nsieme per divertirsi

**B**ambini più allegri e sicuri di sé

**U**n buon esempio per tutti

**S**vegliarsi per bene e arrivare belli vispi a scuola

PIEDIBUS



CASTELFRANCO E.

## *Progetti di Comunità (11)*

### **Valutazioni e verifiche**

- **Questionari di valutazione delle abitudini**
- **Verifiche dirette**

## *Progetti di Comunità (12)*

### Regole chiave

- **Responsabilizzare**
- **Stimolare il protagonismo**
- **Essere flessibili**
- **Non prevaricare**
- **Avere pazienza**



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari

*Ministero della Salute*

**Guadagnare  
salute**

Rendere facili le scelte salutari

Formare gli uomini non è come  
riempire un vaso.

E' accendere un fuoco

Aristofane