



A.U.L.S.S. 3 Serenissima
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Distretto del Veneziano



PROGETTO

DAMMI IL 5

DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA

E' importante supportare l'acquisizione di corretti stili di vita e la protezione dall'esposizione ai fattori di rischio delle malattie cronic-degenerative più frequenti del mondo occidentale. La facile disponibilità di cibi appetitosi, ma spesso ipercalorici e scarsamente nutrienti, assieme alla riduzione dell'attività motoria incoraggiano spesso i bambini ad acquisire stili di vita scorretti fin dai primi anni.

Il progetto si propone di promuovere l'apprendimento delle conoscenze basilare per una sana ed equilibrata alimentazione.

Scegliere e sapere "cosa e come mangiare" pone infatti le basi per una buona salute ed è un importante strumento di prevenzione di alcune malattie come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e la carie dentaria.

Il percorso sulla corretta alimentazione (con particolare focus sul consumo quotidiano di frutta e verdura) è stato dedicato agli alunni del primo ciclo delle scuole primarie, in particolare alle classi seconde, integrato, prima con un percorso educativo svolto dai docenti in classe, e rinforzato, poi, con i laboratori.

Attraverso le attività ludiche, i disegni, i racconti, il confronto e i giochi, in un setting dedicato, i bambini ricevono le corrette informazioni che sostengono ed integrano l'attività svolta in classe dai docenti.

Il percorso si divide in due diversi laboratori: uno creativo-sensoriale ed uno scientifico.

OBIETTIVI GENERALI

- acquisire nuove conoscenze;
- sviluppare una buona sensibilità nei confronti delle proprie abitudini alimentari;
- stimolare la messa in atto di comportamenti sani e corretti;
- focalizzare l'attenzione e le azioni quotidiane sullo stretto legame del binomio "buone pratiche e buona salute";
- lavorare sulle capacità di decision making;
- lavorare sulle capacità di avere buone relazioni interpersonali

OBIETTIVI SPECIFICI

Tre sono i focus su cui DAMMI IL 5 pone l'attenzione:

1. Focus: comportamenti sani e corretti

- alimentazione varia ed equilibrata;

- suddivisione della giornata alimentare in 5 pasti;
- introduzione di 8 bicchieri di acqua al giorno, possibilmente del rubinetto;
- consumo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, nel rispetto della stagionalità.
-

2. Focus: esprimersi in positivo verso sé stessi

All'interno della cornice interpretativa sulla promozione della salute il bambino riflette e lavora sul concetto di avere cura di sé e di volersi bene come motivazione che guida le scelte alimentari consapevoli e corrette.

3. Focus: incrementare le Life Skills

Il termine di Life Skills viene generalmente riferito ad una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. La loro mancanza può causare l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio.

BENEFICIARI

Alunni delle classi della Scuola Primaria.

DESTINATARI

Alunni e docenti.

L'UOC **Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)** sostiene gli **INSEGNANTI** con percorsi didattici specifici e la consegna del materiale necessario per l'allestimento dei laboratori.

RECAPITI

U.O.C. SIAN -Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Referente del Progetto: Dott. Gabriel Petre, Dietista

mail: gabriel.petre@aulss3.veneto.it

Tel: 041 2608514

	<p>Questo progetto è una delle proposte che permettono di aderire alla “Rete Regionale di Scuole che Promuovono Salute” definita dal Protocollo Salute in tutte le Politiche sottoscritto da Regione del Veneto e Ufficio Scolastico Regionale.</p> <p>L'insieme di tutti I progetti - divisi per ordine e grado di scuola- si trova sul “Documento delle Pratiche Raccomandate a Scuola” al seguente link</p> <p>https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------