



*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca*



FEDERALIMENTARE
Federazione Italiana dell'Industria Alimentare

“ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO, STILI DI VITA: ISTRUZIONI PER L'USO”

“...la scuola che aderisce progetta ed organizza l'attività dei propri studenti in modo da garantire una pratica quotidiana e/o iniziative ed attività all'interno e all'esterno della scuola corrispondenti ad almeno 30 minuti di attività fisica al giorno in più...”

Prerimesa

- la comunità scientifica internazionale concorda nel ritenere che le condizioni di salute di una popolazione sono il risultato di numerosi e complessi fattori che interagiscono tra di loro
- numerose ricerche a livello internazionale hanno evidenziato che la carenza di movimento e le scorrette abitudini alimentari sono elementi che caratterizzano negativamente gli stili di vita della popolazione giovanile, ponendo il problema della sindrome ipocinetica e delle correlazioni tra sedentarietà, alimentazione e salute.
- è altresì accertata la correlazione tra le scorrette abitudini alimentari, la sedentarietà e l'insorgenza di malattie, in particolare delle patologie croniche e degenerative . In tale ambito risulta sempre più evidente, in particolare nei centri urbani, la drastica riduzione del movimento spontaneo quotidiano.

Prerimesse

- azioni efficaci di prevenzione devono mirare ad ottenere cambiamenti, anche minimi ma permanenti, negli stili di vita personali. Per tale obiettivo risulta necessario procedere a partire da una accurata analisi degli strumenti e delle metodologie finora sperimentate.
- la collaborazione e la sinergia tra soggetti diversi, a vario titolo impegnati nelle azioni finalizzate all'educazione e ai corretti stili di vita, sono da ritenere indispensabili per incidere in modo efficace e duraturo sulle abitudini di vita, ed operare per la prevenzione dell'obesità e delle altre patologie correlate.
- per un corretto approccio educativo finalizzato al cambiamento delle abitudini alimentari e alla promozione dell'attività fisica si considera fondamentale il coinvolgimento del mondo della scuola e dei genitori.

**Il progetto è finalizzato
a fornire al mondo della scuola
un contributo propositivo
sui temi dell'educazione al
movimento
e alla corretta alimentazione
intesi come aspetti essenziali e
inscindibili
per la pratica responsabile
di corretti stili di vita.**

Promotori

- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
- FEDERALIMENTARE (CONFINDUSTRIA)

con la collaborazione di :

- Federazione Medico Sportiva Italiana del Coni
- Federazione Italiana Medici Pediatri
- Unione Nazionale Consumatori
- a livello nazionale e regionale, oltre i soggetti istituzionali (Regioni, Province, Comuni) e i Forum regionali dei Genitori, saranno coinvolti altri enti e associazioni

Il progetto
nella fase sperimentale coinvolge:

➤ **ABRUZZO**

➤ **CALABRIA**

➤ **PIEMONTE**

➤ **PUGLIA**

O b i e t t i v i

- *promuovere* tra gli studenti della scuola elementare e media corretti stili di vita, basati in particolare sulla valorizzazione dell'attività fisica e su una corretta alimentazione.
- *individuare e sperimentare* azioni e modelli di intervento finalizzati alla prevenzione dell'obesità nella popolazione scolastica.
- *coinvolgere* scuole, docenti, genitori, Enti Locali, Associazioni, in scelte finalizzate alla riduzione dei comportamenti a rischio (sedentarietà, scorretta alimentazione...) e alla definizione di percorsi esperenziali adeguati per la popolazione scolastica.
- *proporre*, a fine progetto, un modello didattico e formativo da inserire in via permanente nella programmazione scolastica nazionale

il progetto verrà attivato nell'a.s. 2004-05 secondo le seguenti modalità:

- in tutte le 22 province delle 4 regioni coinvolte (con il coordinamento dei rispettivi Uffici Scuola Regionali e dei Gruppi di lavoro)
- 1. Realizzazione “Guida pratica per docenti e studenti”
- 2. Monitoraggio mediante questionario distribuito a 25.000 studenti su: a) abitudini alimentari e comportamenti relativi alla pratica motoria; b) opportunità di pratica motoria e sportiva offerte dal territorio e dalle condizioni ambientali
- 2. Elaborazione dei risultati conseguiti
- 3. Formazione dei docenti coinvolti nel progetto

4. Attivazione collaborazioni tra il mondo della scuola ed i soggetti esterni che operano sul tema dei corretti stili di vita per sviluppare le opportunità operative e le proposte per la popolazione scolastica
5. Elaborazione percorsi didattici per le scuole e produzione del materiale relativo
6. Predisposizione per l'avvio del progetto didattico nelle scuole per l'anno scolastico 2005-2006

Inoltre

in Piemonte: realizzazione del percorso didattico previsto a livello sperimentale nelle prime 50 scuole (elementari e medie inferiori)

Modalità

**La scuola che aderisce al progetto
si impegna a diventare**

**“Scuola che promuove corretti
stili di vita”**

Per realizzare questo impegno, con il supporto dei gruppi di lavoro regionali, la scuola che aderisce:

- a) **inserisce nel POF (Piano Offerta Formativa) il progetto “ Alimentazione, movimento, stili di vita: istruzioni per l’uso”**
- b) **realizza il monitoraggio** e contribuisce a valutare i risultati
- c) **promuove la formazione dei propri docenti** sui temi della corretta alimentazione e dell’educazione al movimento e alla corretta pratica motoria e sportiva
- d) **coinvolge i genitori** nelle iniziative e nel monitoraggio e verifica dei risultati

- e) **predispone** durante l'anno percorsi finalizzati all'educazione alimentare, alla conoscenza del rapporto alimentazione-movimento-salute e dei fattori di rischio collegati agli scorretti stili di vita, concordati con gli esperti nell'ambito del progetto.
- **progetta** e organizza l'attività fisica dei propri studenti in modo da garantire una pratica quotidiana e/o iniziative ed attività all'interno e all'esterno della scuola corrispondenti ad almeno 30' di attività fisica al giorno e/o 5 ore settimanali (suddivise in non meno di 3 volte alla settimana).

g) **definisce** accordi e collaborazioni sul territorio con Enti e soggetti esterni finalizzati al conseguimento degli obiettivi progettuali; in tale ambito:

- **propone e realizza** l'elaborazione di una "Mappa delle opportunità" di pratica motoria e sportiva offerte dal territorio e utilizzabili dalla propria popolazione scolastica
- ne porta a conoscenza le famiglie e gli studenti

h) **stimola** gli Enti Locali e i soggetti esterni a favorire la fruizione delle opportunità emerse (parchi, percorsi attrezzati, palestre ecc...) per i propri studenti, tramite apposite iniziative, o migliorandone le condizioni di utilizzo e le attrezzature disponibili o rendendole accessibili anche per gli eventuali aspetti economici.

LE IDEE ...

a) Nell'ingresso delle scuole coinvolte sarà esposto un cartellone :

**QUESTA SCUOLA
PROMUOVE LA SALUTE
ED I CORRETTI STILI DI VITA**

e aderisce al Progetto

“ Alimentazione, Movimento, Stili di vita: Istruzioni per l'uso”

**MIUR – FEDERALIMENTARE
UFFICIO SCUOLA REGIONALE**

M

O

d

a

l

i

t

à

b) un cortile per il movimento - per i supporti e gli strumenti atti a favorire la pratica motoria finalizzata:

coinvolgimento Enti locali in progetti di ristrutturazione dei cortili interni alle scuole, in particolare elementari, con la creazione/ristrutturazione di aree con campi gioco / area per l'uso delle biciclette / area educazione alla sicurezza stradale / arrampicata ecc.

c) supporti e materiali per la promozione dell'attività fisica:

- 30 palloni per ogni scuola, in modo che vi sia almeno un pallone a testa per le attività svolte con le classi
- 30 stuoie (tappetini leggeri) per ogni scuola, in modo da garantire la possibilità di svolgere attività di conoscenza degli esercizi fisici negli ambienti della scuola

I distretti scolastici dovranno individuare ulteriori attrezzi da utilizzare eventualmente a rotazione per ogni scuola coinvolta.

- INDAGINE ISTAT 2001 sulla pratica dell'attività fisica e sportiva a livello nazionale
- Raccomandazioni della Community Preventive Service
- Atlanta 2001 sull'efficacia degli interventi finalizzati all'aumento della pratica dell'Attività Fisica e per il miglioramento dell'efficienza fisica.
- Piano Sanitario Nazionale 2003-2005
- O.M.S.: Indicazioni sui danni della sedentarietà e della scorretta alimentazione (2002)
- O.M.S.: "Strategia globale su dieta, attività fisica e salute". valore della prevenzione basato su corretti stili di vita (2004)

- MIUR - Indicazioni nazionali per i Piani di studio personalizzati della scuola primaria e secondaria di I e II grado
- Protocollo di Intesa MIUR – FEDERALIMENTARE (2003)
- Indagine DOXA per Federalimentare sulle abitudini alimentari, attività motoria e benessere fisico dei bambini e adolescenti italiani. (2004)
- Progetto internazionale HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) : indagine sui comportamenti e gli stili di vita che influenzano la salute (2004)
- Revisione Linee Guida INRAN 2003
- Relazione del Gruppo di Lavoro D.M. 01/09/2003 del Ministero della Salute (2004)
- Progetto “Promozione Salute Piemonte ”.