



**INFO POINT SULLA NUTRIZIONE 2020 – XI° EDIZIONE
VIRTUAL EDITION**

WEBINAR « Il sovrappeso e l'obesità nell'età evolutiva »

10 OTTOBRE 2020

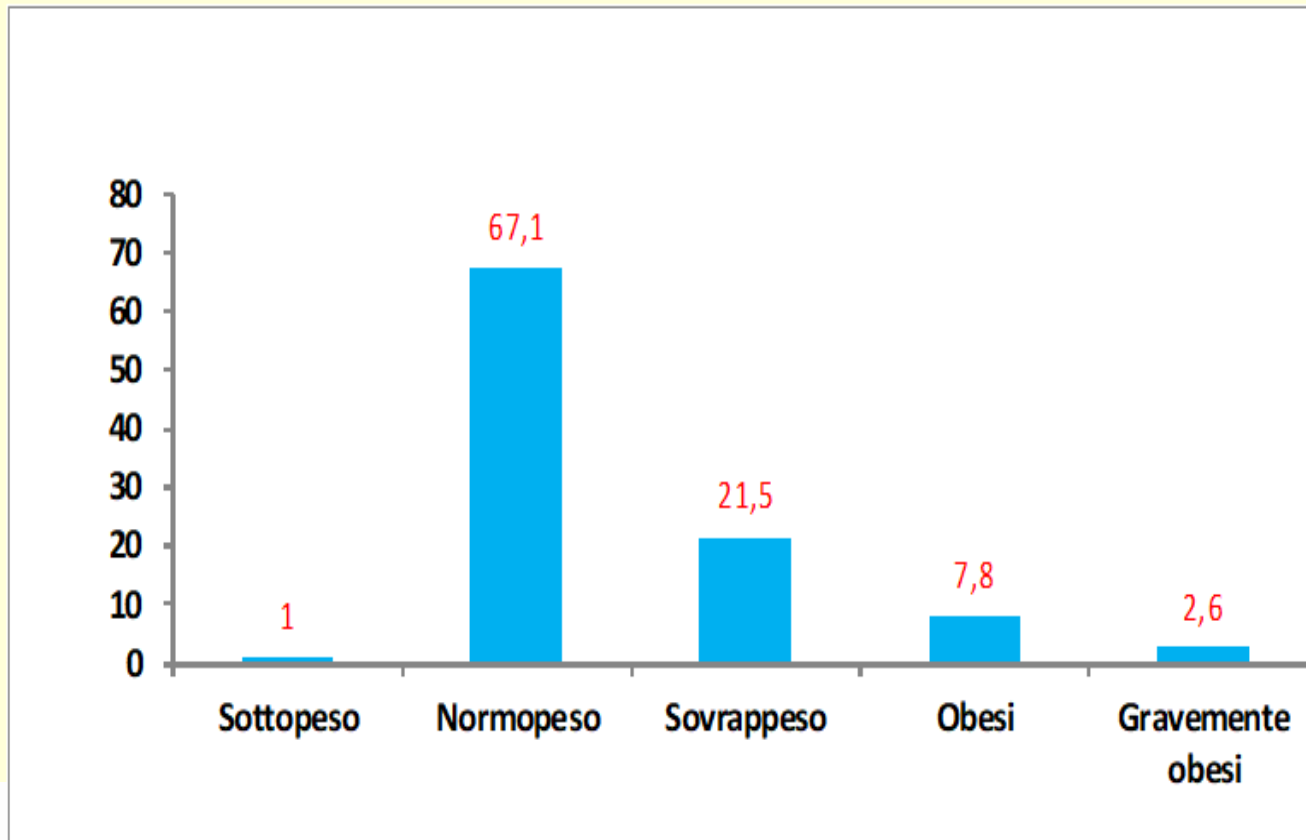
**PROGETTI sulla CORRETTA
ALIMENTAZIONE in ETA' EVOLUTIVA
in AREA VASTA 1**

Dr.ssa Elsa Ravaglia - Dott.ssa Marialuisa Lisi



SITUAZIONE NUTRIZIONALE

Quanti sono i bambini in sovrappeso o obesi?



Il Mercoledì della Frutta

e...Vai con la Frutta

Okkio alla salute

Okkio alla Ristorazione

HBSC

GYTS

HBSC comunicazione

Sale Iodato

*Progetti attuati e in atto nell' Area Vasta 1
per promuovere una alimentazione equilibrata e
un corretto stile di vita in età evolutiva*

A scuola di menù

Infopoint sulla Nutrizione

Alimentazione e salute

**Incontri di educazione alimentare
a scuola**



Le tipologie di intervento nei Progetti attuati e in atto nell'area Vasta 1 sono basate sui

Livelli di prova e forza delle raccomandazioni secondo

il Sistema Nazionale delle Linee - Guida

(Programma nazionale Linee Guida MANUALE METODOLOGICO Come produrre, diffondere e aggiornare raccomandazioni per la pratica clinica Maggio 2002)

e precisamente su

Livelli di prova III – Forza della raccomandazione A

Livelli di prova III

Prove ottenute da studi di coorte non randomizzati con controlli correnti o storici o loro metanalisi

Forza della raccomandazione A

L'esecuzione di quella particolare procedura o test diagnostico è fortemente raccomandata.

Indica una particolare raccomandazione sostenuta da prove scientifiche di buon qualità, anche se non necessariamente di tipo I e II

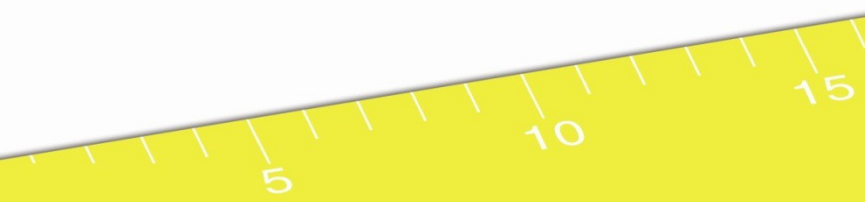
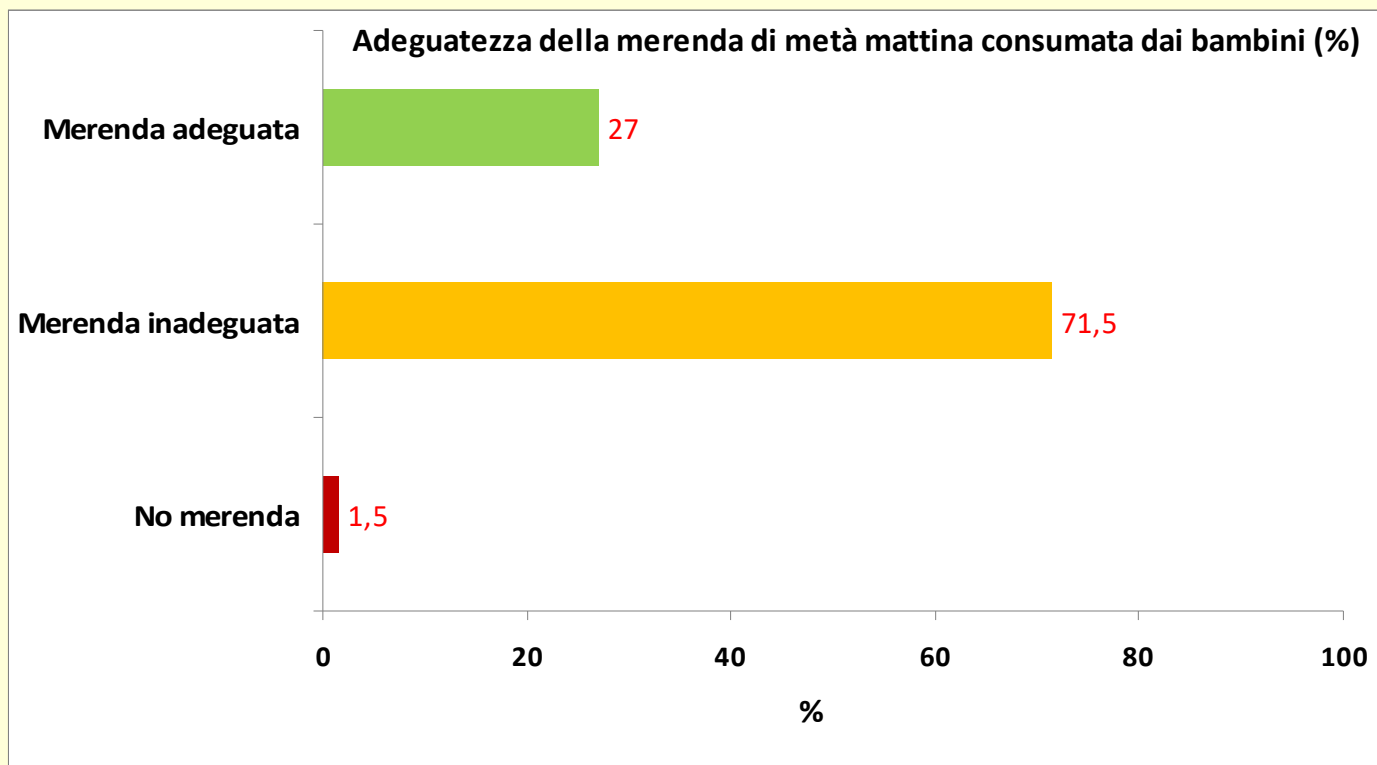
IL MERCOLEDÌ DELLA FRUTTA



Il Mercoledì della Frutta inizia nel 2008



I nostri bambini fanno la merenda di metà mattina adeguata?





**Chiedi ai tuoi genitori
di darti per merenda
un frutto di stagione**

AD ESEMPIO



In **Autunno-
Inverno:** pere,
mele, kiwi, arance,
mandarini, uva, fichi, banane

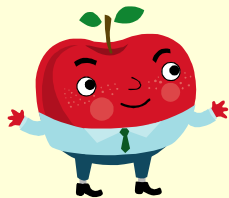
In **Primavera:**
*fragole, ciliegie,
pesche*



In **Estate:**
meloni, susine,
pesche, albicocche, cocomero

**LA FRUTTA VIENE A
SCUOLA CON TE !**

In tutta la Regione Marche, il mercoledì, i bambini della tua età mangeranno un frutto all'intervallo



**La frutta di stagione è
buona e fa bene!**

Ti dà:

- Acqua*
- Tante vitamine*
- Sostanze antiossidanti*
(che proteggono)
- Fibre*

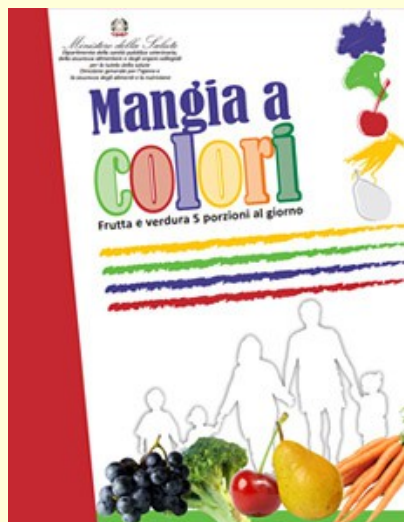
**VARIA I COLORI
DELLA FRUTTA !**

La natura ci offre frutta di tanti colori. Ogni colore corrisponde a vitamine e sostanze specifiche

- Rosso**
- Giallo/Arancio**
- Verde**
- Blu/Viola**
- Bianco**

MATERIALI ALLEGATI AL

PROGETTO «IL MERCOLEDÌ DELLA FRUTTA»



OKkio alla SALUTE

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutarità.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno pesato e misurato l'altezza dei bambini.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su abitudini alimentari e attività fisica quotidiana, che ci hanno permesso di conoscere i comportamenti più diffusi.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di "Guadagnare Salute", del Ministero della Sanità/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (spazio 439/2007 - CCM) e dal Progetto "Sistema di Indagini sui rischi comportamentali in età 0-21 anni" del Ministero della Sanità/CCM.



Regione Marche
tel. 071-8705911
e-mail: Giordano.Giusti@sanita.marche.it



ASUR - Area Vasta 1 sede PESARO
tel. 071-424437 e-mail: area1.asur@igi.sanita.marche.it

ASUR - Area Vasta 1 sede URBINO
tel. 0723-381713 e-mail: igi@igi.asur@igi.sanita.marche.it

ASUR - Area Vasta 1 sede FANO
tel. 0721-868915 e-mail: patrizia.matti@sanita.marche.it

Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



ASUR MARCHE AREA VASTA 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



...iniziamo bene la giornata...

COLAZIONE...che passione!

Opuscolo vegetali e salute Studio Università Carlo Bò- Urbino

Sommario

Presentazione	pag 3
I vegetali e le erbe aromatiche: una sorgente di polifenoli e vitamine	pag 5
I polifenoli ci proteggono dalla grandine dei radicali liberi	pag 11
Nei vegetali ciò che conta è la freschezza e la varietà	pag 13
Come eseguo la cottura?	pag 21
La migliore insalata la preparo io!	pag 24
Condisco io o condisci tu?	pag 30
In conclusione, devo ricordare che...	pag 33

Per aiutare i nostri bambini e ragazzi a seguire una corretta alimentazione, e prevenire quindi tante malattie, i Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione della Regione Marche propongono, in collaborazione con le scuole, il progetto "IL MERCOLEDÌ DELLA FRUTTA", ovvero l'impegno da parte delle famiglie a fornire al proprio bambino/ragazzo un frutto per merenda a scuola, almeno un giorno a settimana.

FRUTTA IN
COMPAGNIA,
MERENDA IN
ALLEGRIA!



Per informazioni rivolgersi a:
ASUR Marche Area Vasta n. 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

sede FANO - tel. 071-868915
e-mail: patrizia.matti@sanita.marche.it

sede PESARO tel. 0721-424437
e-mail: area1.asur@igi.sanita.marche.it

sede URBINO tel. 0723-381713
e-mail: igi@igi.asur@igi.sanita.marche.it



IL MERCOLEDÌ
DELLA FRUTTA



La corretta alimentazione del bambino



Adesione al Progetto «Il Mercoledì della Frutta» in AV1

aa. scolastico	N° bambini	N° classi
<i>Adesioni al Progetto in AV1 sede di Pesaro</i>		
2008-2009	3600	176
2009-2010	3500	171
2010-2011	3660	180
2011-2012	3650	181
2012-2013	3470	186
2013-2014	4432	224
2014-2015	4000	203
<i>Adesioni al Progetto in tutta l' AV1</i>		
2015-2016	3134	195
2016-2017	3496	185
2017-2018	2696	153
2018-2019	5487	298
2019-2020	9852	540

ASUR MARCHE
AREA VASTA 1
REPORT
QUESTIONARIO DI GRADIMENTO E ADESIONE AL PROGETTO "IL MERCOLEDÌ
DELLA FRUTTA"
RIMUDULATO IN EMERGENZA COVID-19
(aprile-giugno 2020)

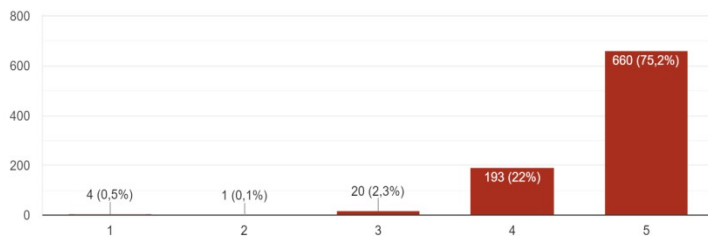
GENITORI



sono pervenute 891 risposte

Esempio di domanda

5. Lei pensa che il consumo di frutta e verdura sia importante per la salute?
878 risposte



Rispondere alle seguenti domande barrando uno dei numeri indicati dove 1=per niente, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molto, 5=moltissimo

ASUR MARCHE
AREA VASTA 1
REPORT
QUESTIONARIO DI GRADIMENTO E ADESIONE AL PROGETTO “IL
MERCOLEDI’ DELLA FRUTTA”
RIMUDULATO IN EMERGENZA COVID-19
(aprile-giugno 2020)

INSEGNANTI

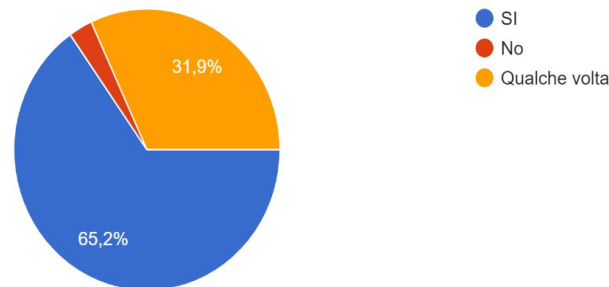


sono pervenute 72

Esempio di domanda

6. A sua conoscenza i suoi allievi sono riusciti a consumare la frutta come merenda di metà mattina a casa almeno 1 volta/settimana come da indicazione del progetto così rimodulato?

69 risposte





... E vai con la frutta inizia nel 2009



L'alleanza tra **Scuola** + **Salute** rientra tra gli obiettivi del

Programma Guadagnare Salute

(progetto **europeo**) del maggio 2007

rivolto alla prevenzione delle malattie croniche attraverso la promozione dell'**A**ttività Fisica e di una Corretta **A**limentazione



Il Progetto “**Buone pratiche di alimentazione** – Intervento di promozione del consumo di prodotti ortofrutticoli freschi”

più noto come

“**e Vai con la Frutta**”

è promosso d’intesa fra il **Ministero della Salute** e il **MIUR**

(Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca)

e coordinato dalla **Regione Toscana** tramite il **Creps**

(Centro Ricerca Educazione e Promozione della Salute)

dell’Università di Siena



L'obiettivo del progetto è di incrementare il

*consumo di **FRUTTA** e **VERDURA**
a scuola e nei luoghi di lavoro*

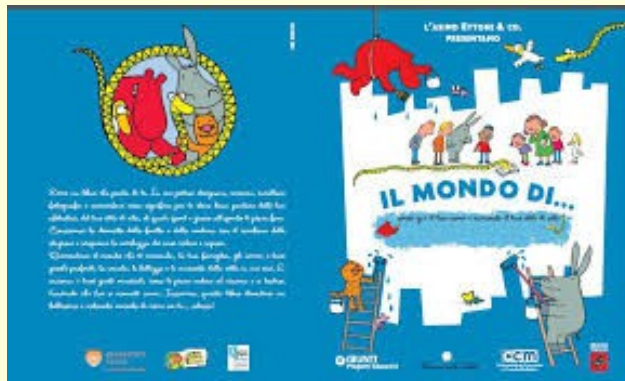
con percorsi formativi differenziati, con l'ausilio di materiali promozionali e supporti didattici sia per i ragazzi che per i docenti



Classi partecipanti al Progetto: classi terze della scuola primaria

MATERIALE DIDATTICO FORNITO ALLE SCUOLE

L'asino Ettore & Co



**CD con kit didattico
"Forchetta e Scarpetta"
scaricabile dal sito**





Ai Dirigenti scolastici
Istituti scolastici aderenti al Progetto
"E vai... con la frutta"

E p.c. Agli Insegnanti referenti del
Progetto nei suddetti Istituti

All'Ufficio VI Ambito Territoriale di Pesaro Urbino

Oggetto: **proposta rimodulazione "a distanza" Progetto "E vai... con la frutta" in periodo di emergenza da Coronavirus**

Gentile Dirigenti e gentili insegnanti referente, l'emergenza coronavirus da fine febbraio 2020 ha bruscamente interrotto e come "sospeso" gran parte della nostra vita. L'adesione generalizzata alle stringenti misure per la sicurezza sanitaria con i tanti sacrifici fatti da tutti sembra stia dando ora alcuni buoni frutti, ma bisogna ancora mantenere alta la guardia

Con l'avvicinarsi, dunque, si spera di una situazione almeno leggermente meno pressante, e con l'avvio della cosiddetta Fase 2, ci permettiamo di provare a riallacciare in modo leggero alcuni dei fili di proficua collaborazione da sempre attivi tra i vostri Istituti e il nostro Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di AV1 .

Nello specifico vi proponiamo di riprendere in modalità rimodulata secondo le attuali disponibilità tecnologiche:

Il progetto " e Vai... con la frutta"

<https://www.asur.marche.it/concorso-..e-vai-con-la-frutta>



Sistema Nazionale di Sorveglianza

su parametri antropometrici , abitudini alimentari e attività fisica dei bambini della scuola primaria (8-9 anni).

**Okkio alla Salute è collegato
al Programma europeo «Guadagnare Salute»
e al Piano Nazionale di Prevenzione**



OKKIO ALLA SALUTE



guadagnare salute
www.saluteonline.it

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

È IMPORTANTE MANGIARE LE DOSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso 1 porzione di cereali integrali	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE, PESCE, UOVA	2-3 volte 2-3 volte 3 volte	
FORMAGGI	2 volte	
CONDIMENTI	3 porzioni al giorno in alternativa di oli e grassi	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!



PROGETTO ESECUTIVO - PROGRAMMA CCM 2012 DATI GENERALI DEL PROGETTO

TITOLO: Okkio alla Ristorazione – Progetto Interregionale in Rete per la sorveglianza, il monitoraggio e la Promozione della Salute nella ristorazione Collettiva

ENTE PARTNER: Regione Sicilia, Campania, Emilia-Romagna, Lazio, Marche, Veneto

ENTE RESPONSABILE DELL'ESECUZIONE: DASOE Servizio 2 Promozione della Salute

REGIONI COINVOLTE: Sei Regioni e 56 SIAN

Regione Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Sicilia

Campania

Emilia- Romagna

Lazio

Marche

Veneto

**Totale Strutture coinvolte
6 Regioni e 56 SIAN**

DURATA PROGETTO: biennale



Mira a sviluppare una fattiva **collaborazione** tra Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) e Aziende di Ristorazione Collettiva per promuovere la diffusione e l'adozione di corretti stili alimentari da parte di tutti gli utenti





L'obiettivo è migliorare l'offerta nutrizionale e l'adesione a stili nutrizionali più salutari in occasione del pasto mensa, in modo da contrastare il fenomeno sempre più dilagante dell'obesità e prevenire le malattie cronico degenerative associate alla nutrizione.





Obiettivi del Progetto:

- **Creare** una rete territoriale tra Sian e Aziende di ristorazione collettiva
- **Migliorare** le conoscenze degli Operatori delle mense su corretta alimentazione e nutrizione
- **Migliorare** l'offerta nutrizionale dei menù
- **Coinvolgere** Responsabili Comunali della ristorazione scolastica che si interfacciano con le Aziende di Ristorazione Collettiva coinvolte nel progetto e i rappresentanti del Comitato mensa, particolarmente Insegnanti e Genitori.



Argomenti trattati al Corso di Formazione (gennaio 2015)

- ✓ **Sale iodato** e riduzione del consumo del sale,
- ✓ Preservazione dei **folati** in cottura,
- ✓ **Sana alimentazione,**
- ✓ Promozione del consumo di **frutta e verdura,**
- ✓ **Celiachia**



Nell'Area Vasta 1 sede Pesaro sono stati effettuati n.5 incontri con tutte le persone incluse nel Progetto.

A ciascun operatore del settore alimentare (OSA) è stato somministrato un questionario pre e post-test per verificare le conoscenze acquisite.

Nel nostro contesto ,da una percentuale di risposte corrette del **60-65%** si è arrivati ad una percentuale del **100%** .



Lo **studio HBSC**

(Health Behaviour in School-aged Children Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare),

è uno studio internazionale **svolto ogni 4 anni**, in collaborazione con l'Ufficio Regionale per l'Europa dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità OMS**.

L'indagine coinvolge i ragazzi di 11, 13 e 15 anni

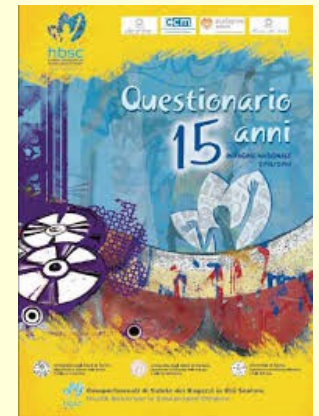
Lo studio inizia in Italia nel 2009



Obiettivo principale dell'indagine è **accrescere la conoscenza dei determinanti di salute e del benessere degli adolescenti** al fine di poter meglio orientare le politiche (nazionali e internazionali) di prevenzione e promozione della salute rivolte ai giovani.

Il questionario rivolto ai ragazzi è composto da un set di domande che indagano vari settori:

- **i comportamenti correlati con la salute**
- **la salute e il benessere individuale**
- **il contesto sociale**
- **il contesto ambientale di sviluppo delle competenze relazionali**





«HBSC Comunicazione»

Il progetto si articolerà attraverso il ricorso ad azioni di
"Comunicazione"
coinvolgendo le
Scuole, i Genitori, i Ragazzi e anche i Decisori

Lo scopo ambizioso di questa azione è quello di coinvolgere tutti gli attori in
unica azione comunicativa orientata a consentire: **l'incremento** delle
conoscenze, **la modifica** positiva degli atteggiamenti ed il
**miglioramento dei comportamenti dei ragazzi di 13 anni verso la
problematica Alimentazione / Nutrizione** .

Le classi partecipanti al Progetto nell'Area Vasta 1 Pesaro
nell'anno scolastico 2013-2014:

- n. 3 seconde classi della Scuola secondaria di primo grado di Montelabbate

GYTS



Il **GYTS** (*Global Youth Tobacco Survey* - **Indagine sull'Uso del Tabacco nei Giovani**), è un sistema di raccolta dati sull'uso del tabacco nei giovani, che fa parte di un sistema globale di sorveglianza sul tabacco (Global Tobacco Surveillance System GTSS), supportato dall'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dal **CDC-OSH** (l'Ufficio Fumo e Salute del Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie di Atlanta).

Classi partecipanti al Progetto nell'Area Vasta 1 Pesaro:

**n. 1 classe terza della Scuola Secondaria di primo grado
a.s. 2013-2014**

Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018 **prorogato 2019**

Obiettivo specifico regionale "Rete operativa SIAN- Az. Ristorazione collettiva - Enti Locali"



Come considerare i valori riportati in etichetta?

SALE	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

Sale e Zuccheri quanto ce n'è?

La quantità di sale e zuccheri possono variare di molto all'interno della stessa categoria merceologica di un alimento: **controlla l'etichetta nutrizionale!**

L'DMIS raccomanda meno di 5 g di sale al giorno e la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate.

Controlla le forti necessità di sale e zuccheri: ecco alcuni esempi

Alimenti	Porzione (g)	Sale (g)	Zuccheri (g)
Pane industriale	50 g (una fetta media)	0,4 - 1,1	0,6 - 4,5
Biscotti dolci	70 g (2-4 biscotti)	0 - 0,2	0,9 - 8,4
Meredine/Bricche	35 g (una unità)	0,1 - 0,3	2,5 - 13,9
Cereali da colazione	30 g (4 cucchiai)	0 - 0,5	1,9 - 9,7
Affettati	50 g (3-4 fette)	0,8 - 2,9	0,0 - 0,8
Farmaggi freschi	100 g (una porzione)	0,0 - 1,7	0,0 - 4,3
Farmaggi stagionati	50 g (una porzione)	0,4 - 1,7	0,0 - 4,3
Legumi, vegetali e cereali in scatola	105-150 g (una porzione)	0,8 - 8,4	0,0 - 10,9
Carne e pesce in scatola	100 g (una porzione)	0,6 - 16,5	0,0 - 0,5
Patate in sacchetto	25 g (una confezione)	0,3 - 0,5	0,1 - 0,8
Bevande gasate e zuccherate	330 g (una lattina)	Tracce	6,9 - 39,0
Zuccheri mietuti di frutta	100 g (un bicchì)	Tracce	16,0 - 21,0

Meno sale e meno zuccheri per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale e di zuccheri si apprezzano cibi poco salati e meno dolci, senza per questo rinunciare al gusto.

Vai prima questo piacere?
Segui queste semplici regole, si cura così tutta la famiglia e nei paesi fuori casa.

- Quando fai la spesa, controlla le etichette e scegli gli alimenti meno salati (per ogni categoria di alimenti ci sono spesso grandi differenze tra un prodotto e l'altro).
- Risparmia il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, scegli già pronti cibi in scatola.
- Aggiungi meno sale alle risette: cuoci patita e riso in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure e patate (anche fritte) sono cibi sapori anche con poco o niente sale aggiunto.
- Inasprisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limita l'uso di condimenti contenenti sodio (salse, brodi, salsa di soia, salse, ecc).
- Non aggiungere sale nelle sappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituati ad apprezzare cibi poco salati.
- Preferisci i formaggi freschi (meno salati) a quelli stagionati.
- Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale.
- Per gli spuntini, yogurt, frutta e spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati.
- Se proprio ti trovi il menu insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato.

Settimana Mondiale 2019

Più salute con meno sale ... e meno zuccheri

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro interprofessionale per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per la riduzione dell'assunzione di sale nell'alimentazione quotidiana.

Quest'anno però la campagna promuove anche la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri per la sua importanza nella lotta all'obesità.

Comportamenti da adottare per la riduzione del consumo di sale e di zuccheri sono molto simili:

- ✓ Riduci la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina o a tavola
- ✓ Controlla il contenuto di sale e di zuccheri nell'etichetta nutrizionale
- ✓ Preferisci gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti
- ✓ Abituati gradualmente ad un gusto meno dolce e meno salato

per saperne di più...
www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com



Dieta senza glutine

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione





Progetto di educazione nutrizionale
attiva

“A scuola di ... menu”

A.S. 2014-15

Bottega di Colbordolo
Vallefoglia (PU)



Breve riepilogo del progetto

- condiviso con i diversi stakeholders: Comune, Scuola, Genitori, Personale di mensa, Azienda Sanitaria
- inserito nel POF a.s. 2014-15 per le 5 classi di scuola primaria: 2 classi "di intervento", 3 classi "di controllo"
- Parte teorica: incontri della U.O. Igiene Nutrizione con insegnanti, personale di mensa e genitori
- Parte teorica a scuola: sostenuta direttamente dalle insegnanti

Breve riepilogo del progetto

- parte pratica di **sostegno al menu** a scuola: sostenuta direttamente dalle insegnanti mediante attività varie (da dettagliare)
- **rilevazione dati** relativi ai consumi a scuola: sostenuta direttamente dalle insegnanti
- **Analisi** dei dati **ed elaborazione** grafici: U.O.S. Igiene della Nutrizione

“A scuola di ... menu”

ALCUNI RISULTATI RICAVATI DALL'ANALISI DELLE SCHEDE DI RILEVAZIONE COMPILATE A SCUOLA

Nei periodi:

- metà maggio 2014**
- settembre-ottobre 2014**
- ottobre-novembre 2014**

Confronto Consumi

GRUPPO DI INTERVENTO

(1, 2 & 4 c)

Parola Chiave Primo Piatto:

CARNE	71,07%
LEGUMI	64,80%
OLIO	86,09%
PATATE	18,60%
PESCE	87,65%
VARIE	93,60%
VERDURE	78,95%

GRUPPO DI CONTROLLO

(3 & 5 c)

Parola Chiave Primo Piatto:

CARNE	79,69%
LEGUMI	55,90%
OLIO	78,29%
PATATE	17,24%
PESCE	69,16%
VARIE	76,43%
VERDURE	61,03%

Confronto Consumi

GRUPPO DI INTERVENTO

(1, 2 & 4 c)

Parola Chiave Secondo Piatto:

CARNE	87,43%
FORMAGGI	69,76%
LEGUMI	55,10%
PESCE	64,34%
PIZZA	90,36%
SALUMI	92,31%
UOVA	84,02%
VERDURE	60,34%

GRUPPO DI CONTROLLO

(3 & 5 c)

Parola Chiave Secondo Piatto:

CARNE	82,14%
FORMAGGI	68,48%
LEGUMI	18,18%
PESCE	52,09%
PIZZA	100,00%
SALUMI	97,14%
UOVA	52,89%
VERDURE	53,03%

Confronto Consumi

GRUPPO DI INTERVENTO

(1, 2 & 4 c)

Parola Chiave Contorno:

COTTO	54,36%
CRUDO	59,44%

GRUPPO DI CONTROLLO

(3 & 5 c)


Parola Chiave Contorno:

COTTO	36,62%
CRUDO	42,93%

Infonpoint sulla Nutrizione

- Evento annuale svolto quale ampliamento locale della giornata nazionale Obesity Day promossa il 10 ottobre di ogni anno dall'ADI, di cui la UOS Igiene della Nutrizione è referente per la provincia di Pesaro-Urbino
- Aperto alla popolazione generale, **comprese famiglie con bambini/e e ragazzi/e**
- Si sviluppa mediante eventi di tipo pratico (es. dimostrazioni guidate sui pasti equilibrati) e di tipo teorico (es. seminari, incontri, ecc.)

**INFO-POINT
SULLA NUTRIZIONE**
11° edizione - 2020
VIRTUAL EDITION



Il perdurare dello stato di emergenza COVID 19, seppure in fase 2, rende opportuna una rimodulazione di questa iniziativa che dunque prevede di sviluppare i consueti temi della corretta alimentazione e adeguata attività fisica in modalità virtuale, in auto-consultazione e in auto-realizzazione

Alimentazione e salute

- Progetto che si svolge annualmente in collaborazione con il Comune di Gradara
- Prevede incontri di cucina pratica con i bambini (a cura della ditta di ristorazione scolastica) e incontri teorici con i genitori a cura del nostro Servizio
- I diversi «attori» coinvolti realizzano un volumetto inerente le tematiche trattate e le ricette preparate, comprese valutazioni nutrizionali

Comune di Gradara
Provincia di Pesaro e Urbino

COOSS
Cooperativa Sociale
Onlus

Progetto di sostegno
alla genitorialità
promosso da:
Assessorato ai Servizi Sociali,
Istruzione e Pari Opportunità
Associazione Dott.ssa Mariangela Albertini

**Famiglie
fanno
Centro**

Alimentazione e salute
Progetto di educazione alimentare
5^a edizione

La Cucina del Riuso
Laboratori di cucina per bambini

Mercoledì 15 Gennaio 2020
ore 16.30
Non sprecare e salutare!
Carne e pesce...
a cura della U.O.S. Igiene della
Nutrizione Area AN 1

Mercoledì 22 Gennaio 2020
ore 16.30
Cuciniamo senza sprechi insieme a
Lea Giovanni Dipparola,
Chef della Fruttaria Pane e Pinelle.

Mercoledì 29 Gennaio 2020
ore 16.30
Chef per un giorno: pane di cucina
figli contro genitori

I laboratori sono aperti a tutti i bambini dai 5 anni
SEDE: Mensa scolastica via Tavullia - Gradara

In collaborazione con:

Info, iscrizioni e Coordinamento
Cooss Cooperativa Sociale COOSS MARCHE ONLUS scpa - Ancona (An) - centrofamigliegradara@gmail.com
Simona Sabatini - Tel. 3494633800 - Fb: Le famiglie fanno Centro

Alimentazione EQUILIBRATA

nella scuola dell'Infanzia

nella scuola Primaria

nella scuola Secondaria di primo grado

COME INSEGNARLA ?



L'alimentazione equilibrata
favorisce un adeguato
sviluppo psicofisico,
incidendo sul
"BenEssere"
sia presente che futuro





L'OMS riconosce che un'alimentazione corretta prevenga l'insorgenza di alcune patologie, in particolare :

Obesità

Diabete

Alcuni tipi di tumori

Malattie cardio-cerebrovascolari



La Dieta Mediterranea è stata adottata dal mondo scientifico come standard di riferimento della alimentazione equilibrata, sostenibile e raccomandabile

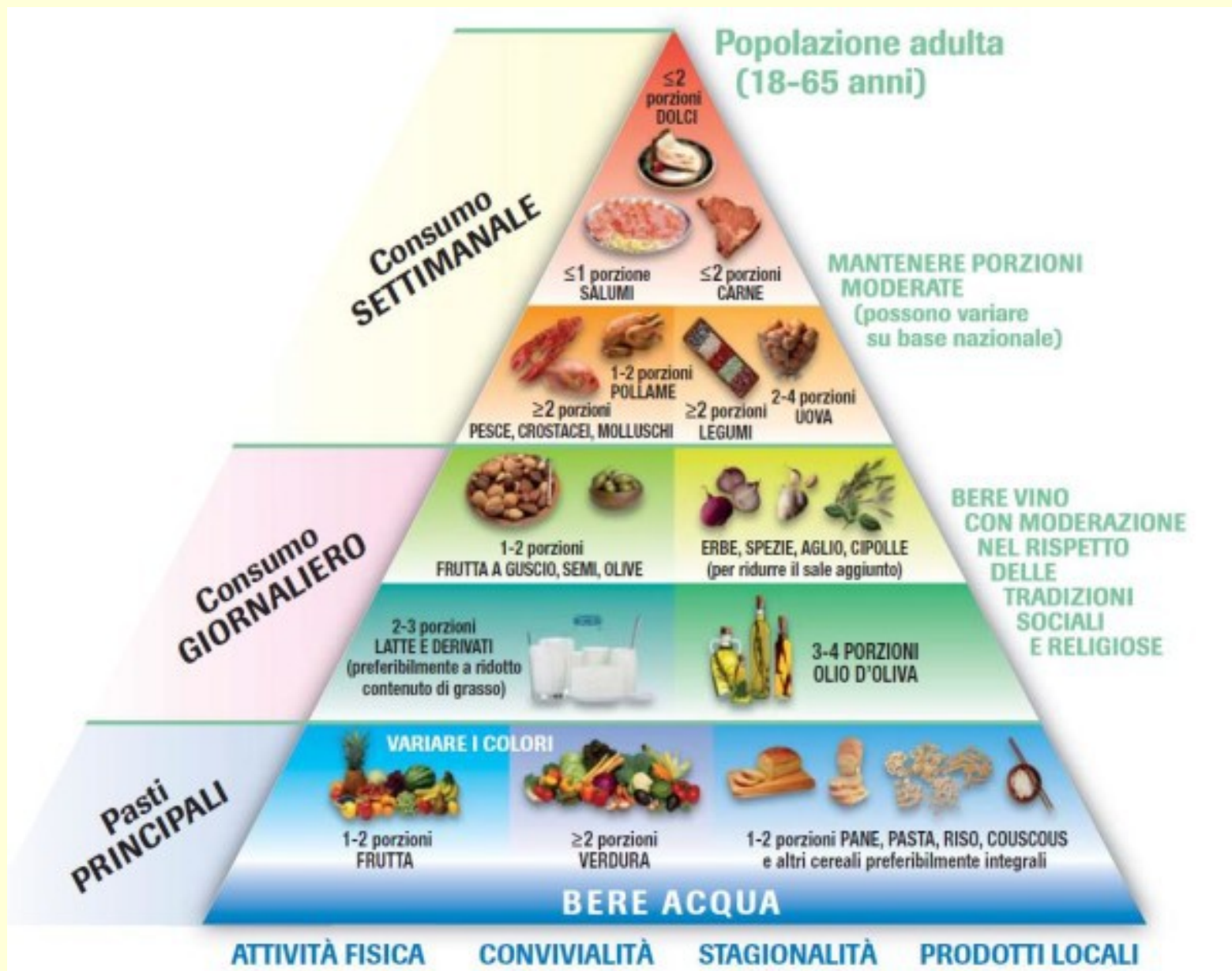
Secondo molte ricerche scientifiche lo Stile Alimentare Mediterraneo

***oltre a favorire uno sviluppo psicofisico adeguato e
allungare la sopravvivenza***

Previene numerose patologie, quali:

- Ipertensione**
- Diabete**
- Dislipidemie**
- Malattie cardio e cerebro-vascolari**
- Obesità**
- Malattie epatiche**
- Tumori**
- Allergie alimentari**
- Patologie neurodegenerative come il Morbo di Alzheimer e la Sindrome di Parkinson**

PIRAMIDE ALIMENTARE



Lando Siliquini

DIETA MEDITERRANEA

il Tempio della Sibilla

Prefazione di Adolfo Leoni



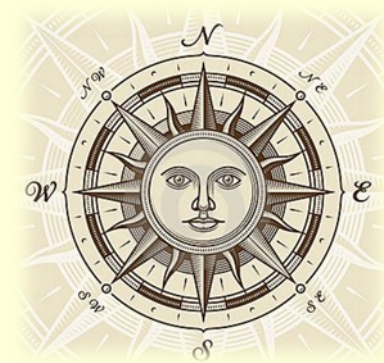
Gli elementi fondamentali della dieta mediterranea

- Consumo di cereali (preferibilmente integrali), verdura e frutta
- Olio extravergine d'oliva
- Legumi, pesce, latticini, uova
- Moderato consumo di carne
- Buona idratazione
- Attività fisica
- Rispetto degli orari dei pasti e del riposo
- Convivialità e rispetto delle tradizioni alimentari
- Stimola il senso di sazietà
- Attiva il metabolismo
- Riduce il sovraccarico calorico
- Riduce lo stress insulinico

Frequenza di consumo

- Consumo giornaliero di cereali, verdura e frutta
- Buona idratazione, consumo di acqua 1,5-2 litri al giorno
- Consumo di legumi 3-4 volte a settimana
- Consumo di carne, pesce e formaggi 2 volte la settimana

Come orientarsi



nel percorso educativo alimentare
nella **Scuola dell'Infanzia**

nel percorso educativo alimentare per scuola dell'Infanzia



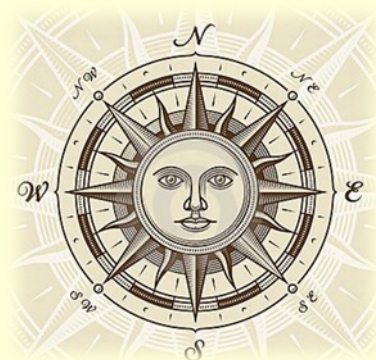
concentriamo l'attenzione su:

- perché mangiamo***
- la scoperta dei colori***
- la scoperta dei sapori***

nel percorso educativo alimentare per scuola dell'Infanzia osserviamo anche la piramide alimentare



Come orientarsi



nel percorso educativo alimentare
nella Scuola Primaria

**Nel percorso educativo alimentare
nella scuola Primaria e
Secondaria di primo grado**



**Ascoltiamo
le richieste degli insegnanti
proponiamo:**

- la piramide alimentare
- importanza dell'attività fisica
 - la lettura delle etichette
- attenzione alle bevande dolci
 - attenzione agli snacks
- oggi ci interrogano gli alunni
- colazione e merenda sana e intelligente

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA

Una regolare attività fisica e motoria in età evolutiva, insieme a corrette abitudini alimentari, è uno strumento decisivo di prevenzione della salute per le future generazioni, come testimoniano molti studi scientifici. Tuttavia i teenager italiani trascorrono da tre a quattro ore al giorno davanti a uno schermo (tv, computer o smartphone) e hanno tassi di sedentarietà più che tripli rispetto ai coetanei europei. Per promuovere corretti stili di vita sin dalle prime età della vita, la SIP

ha promosso la Piramide dell'Attività Fisica e Motoria, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della Piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti si incontrano le attività da svolgere con maggior frequenza. Nel 2015 la Piramide è stata scelta come argomento della prova di Italiano nel test INVALSI con cui si sono cimentati i bambini delle quinte elementari.



Quanto zucchero troviamo nelle bevande



SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA



...SALTA LA CORDA
NON LA COLAZIONE!

guadagnare salute

www.salute.gov.it



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



OPERA/ARCA/ELIA

a.s. 2013-2014
Classe V[^]B scuola Primaria
- la lettura delle etichette
- merenda intelligente

LA MERENDA INTELLIGENTE

DOLCIUMI	1°	3°	
PIZZETTE	2°	2°	
PANINI	3°	4°	
FRUTTA	4°	1°	
CRACKERS	5°	6°	
SNACK	6°	5°	
YOGURT	7°	7°	

Grazie per l'attenzione!!