



## **SANI STILI DI VITA: ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO**

### Perché il progetto

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha sottolineato come, specie nei Paesi industrializzati, siano le cosiddette malattie croniche (cardiovascolari, tumori, diabete di tipo II, obesità, osteoporosi) le principali cause di mortalità, morbilità e disabilità.

I fattori coinvolti nell'insorgenza delle malattie croniche sono fattori genetici - quindi non modificabili, ma spesso influenzati dalle condizioni ambientali - e fattori ambientali e comportamentali (stili di vita), dove è possibile intervenire attraverso iniziative di prevenzione primaria o campagne di promozione della salute.

I più importanti fattori di rischio delle malattie croniche sono l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia, il fumo, lo scarso consumo di frutta e verdura, il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà.

Ben cinque di questi sei fattori sono strettamente in relazione con l'alimentazione e con l'attività fisica.

Occorre perciò attuare strategie per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile, considerato che l'eccesso di peso ha raggiunto anche nella nostra regione livelli preoccupanti, riguardando circa 1/4 dei bambini di sei anni e 1/3 di quelli di nove anni.

Va quindi riconosciuto pienamente il ruolo centrale della dieta, della nutrizione e dell'attività fisica.

E' inoltre dimostrato come sia indispensabile ideare, pianificare e realizzare piani di promozione della salute in cui ciascuno svolga un ruolo attivo per il proprio e l'altrui benessere, attuando azioni per favorire comportamenti salutari fin dalla primissima infanzia, condizione indispensabile per mantenere un buono stato di salute nel tempo.

Sulla base di questa premessa nasce il progetto "ALIMENT-AZIONE", promosso e coordinato dal Comune di Castelfranco Emilia, in collaborazione con il Comune di San Cesario sul Panaro, le Istituzioni scolastiche del territorio e l'Azienda Sanitaria Locale, a partire dall'anno scolastico 2007/2008.

### Destinatari

Il progetto, che si configura come **progetto di comunità**, si rivolge ad alunni, famiglie e insegnanti dei servizi educativi e delle istituzioni scolastiche.

### Obiettivi

Verso gli alunni e le famiglie:

- potenziamento di sane ed equilibrate abitudini alimentari in ambito scolastico e familiare, rafforzando – attraverso i ragazzi – atteggiamenti "virtuosi" anche sulle abitudini alimentari delle famiglie;
- consapevolezza dell'influenza dei mass media sulle scelte alimentari;
- promozione dell'abitudine all'attività fisica quotidiana a tutte le età, stimolando l'autonomia e la conoscenza del proprio territorio;
- promozione dell'accesso alla pratica sportiva, offrendo strumenti per una scelta consapevole rispetto alle proprie potenzialità.

Verso i soggetti istituzionali:

- raccordo permanente tra le istituzioni per costruire una rete di azioni positive e un circuito virtuoso scuola-bambino-famiglia-comunità;
- circuitazione delle esperienze realizzate, quali spunti per nuovi progetti e interventi.

### Caratteristiche degli interventi

Azioni "diffuse":

- rivolte a un numero ampio e significativo di destinatari;

- articolate su più ambiti e livelli di intervento (sana alimentazione a scuola e a casa, abitudine al movimento quotidiano, promozione della pratica sportiva).

#### Visibilità:

- promozione e divulgazione periodica del progetto mediante l'utilizzo degli strumenti informativi a disposizione e utilizzo di un logo;
- circuiti informativi attraverso organi e forme di partecipazione delle famiglie alla scuola (assemblee, consigli e comitati, incontri formali);
- interventi promozionali all'interno di iniziative e manifestazioni pubbliche.

#### Continuità:

- azioni sistematiche per creare abitudini/stili di vita permanenti;
- interventi pluriennali come condizione imprescindibile di efficacia: programmazione e monitoraggio condivisi.

#### Soggetti coinvolti

*Comuni di Castelfranco Emilia e di San Cesario sul Panaro*, che svolgono un ruolo di:

- promozione e coordinamento del progetto e delle sue diverse azioni;
- messa in rete dei soggetti coinvolti e dei diversi interventi;
- facilitazione all'uso dei servizi (es. impianti sportivi e natatorio);
- monitoraggio delle iniziative svolte.

*Azienda Sanitaria Locale, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – Unità Operativa Nutrizione del Dipartimento Sanità Pubblica e Servizio Pediatria di Comunità del Distretto*, che svolge un ruolo propulsivo ed esercita una funzione di supporto tecnico per le specifiche professionalità e di coordinamento per i diversi operatori sanitari in grado di svolgere, su tutto il territorio, un'indispensabile azione di rinforzo per le "buone pratiche" avviate dal progetto.

*Istituzioni scolastiche*, che sono l'interlocutore privilegiato, per il ruolo educativo istituzionale svolto verso l'intera popolazione infantile.

*Famiglie*, che rappresentano – con la scuola – l'altro interlocutore privilegiato degli interventi, quali soggetti protagonisti e destinatari.

*Coop alleanza 3.0*, che promuove, sostiene e realizza progetti nelle scuole.

*Associazioni sportive*, che svolgono un importante ruolo educativo per facilitare l'avviamento alla pratica sportiva extrascolastica degli alunni.

#### Organizzazione

Per favorire l'integrazione e la condivisione degli obiettivi del progetto, nonché la sua concreta realizzazione, sin dall'origine è stato costituito un **gruppo tecnico** per il lavoro di programmazione, raccordo e monitoraggio dei diversi interventi, costituito da:

- medico del SIAN dell'ASL;
- responsabili settore istruzione del Comune di Castelfranco Emilia e di San Cesario sul Panaro (o loro delegati);
- docenti referenti individuati dalle Istituzioni scolastiche;
- rappresentanti dei genitori individuati dalle Istituzioni scolastiche;
- referente Coop alleanza 3.0;
- referenti associazioni sportive.

### **PRINCIPALI INTERVENTI A.S. 2019/2020**

#### Interventi promossi e organizzati dall'Amministrazione comunale

- a) I nidi e le scuole dell'infanzia comunali (5 nidi: Arcobaleno, Girandola, Scarabocchio, Girasole, Maggiolino e 1 scuola infanzia (Mezzaluna) nel corso dell'anno organizzano all'interno dei servizi, colazioni e/o merende finalizzate alla divulgazione nelle famiglie di sani stili alimentari, con particolare

attenzione a questi due pasti che generalmente vengono consumati in modo sbrigativo e con prodotti confezionati. I servizi propongono alimenti biologici e preparazioni salutari, oltre a materiale informativo sull'importanza di una corretta alimentazione.

b) Progetto di ottimizzazione, recupero e redistribuzione delle eccedenze alimentari nell'ambito della ristorazione scolastica – aa.ss. 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020

L'accordo, stipulato tra il Comune di castelfranco Emilia, gli Istituti Comprensivi Marconi e Guinizelli, l'Associazione Arci Solidarietà, la Cooperativa sociale Caleidos e l'appaltatore della ristorazione scolastica Camst soc. coop. arl, si colloca in un contesto interistituzionale e di partenariato pubblico-privato, in cui far confluire sinergicamente risorse e impegni per il perseguimento di finalità di interesse generale.

Il progetto si sviluppa su tre linee direttrici:

- ✓ valore educativo del pasto nell'ambito della ristorazione scolastica;
- ✓ solidarietà sociale, mediante il supporto alle famiglie in condizioni di fragilità economica e/o sociale e alle persone senza dimora;
- ✓ sostegno vitale di animali qualora le eccedenze alimentari non siano idonee al consumo umano.

Attraverso l'accordo le parti assumono reciproci impegni e obblighi:

*l'Amministrazione comunale*

- ✓ Il Comune si assume l'impegno di svolgere funzioni di coordinamento delle azioni, di orientamento, nonché di analisi e di valutazione dei risultati, in armonia con gli atti e le attività previste nel proprio mandato istituzionale.
- ✓ Il Comune assume, inoltre, l'impegno a finanziare e a realizzare interventi progettuali in ambito scolastico destinati a promuovere e a sostenere l'adozione di sani stili di vita, nei quali ricomprendere anche azioni di contrasto agli sprechi alimentari

*le Istituzioni scolastiche*

- ✓ L'Istituto Comprensivo "G. Marconi" e l'Istituto Comprensivo "G. Guinizelli" assumono l'impegno a condividere le progettualità proposte dall'Amministrazione comunale nel più ampio contesto del Piano dell'arricchimento dell'offerta formativa e a garantire la disponibilità del proprio personale per la raccolta delle eccedenze alimentari destinate al reimpiego di cui al precedente art. 1

*i soggetti del Terzo Settore*

- ✓ L'Associazione di promozione sociale "Arci solidarietà" e la Cooperativa sociale Caleidos si impegnano al ritiro del cibo inutilizzato e alla redistribuzione del medesimo presso le famiglie e le persone in condizioni di fragilità. Caleidos s'impegna, altresì, a impiegare il cibo presso il canile e il gattile intercomunale di Modena

*l'operatore economico*

- ✓ CAMST SOC. COOP. a.r.l. si impegna a garantire la disponibilità degli operatori addetti alla ristorazione scolastica per la raccolta del cibo inutilizzato. La società si impegna, inoltre, a garantire l'utilizzo delle attrezzature e della strumentazione in dotazione presso i terminali di distribuzione che si rendessero utili per la realizzazione del progetto. Camst soc. coop, in sede contrattuale, ha assunto l'obbligo verso l'Amministrazione comunale di realizzare i progetti educativo-didattici offerti in occasione della procedura di gara per l'individuazione del gestore in appalto del servizio di ristorazione scolastica, come meglio dettagliati nella Carta del servizio.

### Progetti realizzati in collaborazione con l'appaltatore del servizio di ristorazione scolastica

*Canzoni per crescere*

Si tratta di laboratori svolti in classe con l'assistenza di un educatore.

Il progetto offre percorsi educativi, sviluppando e approfondendo temi fondamentali per il benessere dei bambini, tra i quali la corretta alimentazione e l'attività fisica.

L'intervento progettuale coinvolge dodici classi della scuola dell'infanzia e venticinque classi della scuola primaria.

Il progetto è previsto per n. 37 classi, di cui n. 25 di scuola primaria e n. 12 sezioni di scuola dell'infanzia; la durata è di circa 2 ore.

I destinatari vengono così ripartiti:

- n. 11 classi scuole primarie dell'IC Marconi;
- n. 11 classi scuole primarie dell'IC Guinizelli;
- n. 3 classi scuola primaria Tassoni;
- n. 1 sezione scuola dell'infanzia Collodi;
- n. 5 sezioni dell'IC Marconi;
- n. 5 sezioni dell'IC Guinizelli;

n. 1 sezione scuola dell'infanzia comunale  
Il progetto verrà realizzato nell'a.s. 2019/2020

#### *Il giro del mondo in 80 giorni. Il ricettario di passepartout*

Attraverso i piatti provenienti da Paesi stranieri, si affronteranno i temi:

- ✓ della multiculturalità
- ✓ della curiosità
- ✓ della stagionalità
- ✓ del cibo sano
- ✓ cosa e quanto mangiare.

Ai docenti verrà consegnato un kit per attivare e coinvolgere i bambini in un laboratorio didattico ispirato allo spettacolo teatrale.

L'intervento progettuale coinvolge le bambine e i bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria ed è articolato in attività didattiche guidate durante l'anno scolastico e nella realizzazione, a fine percorso, di uno spettacolo teatrale da presentare alle famiglie.

Il progetto verrà realizzato nell'a.s. 2019/2020.

I destinatari verranno successivamente definiti tenuto conto dell'arco temporale di realizzazione.

#### *Gioco, le buone maniere a tavola con i gigapunti Ivo*

Il progetto, da realizzarsi nelle scuole dell'infanzia e nelle classi I e II delle scuole primarie, ha lo scopo di agire sull'aspetto comportamentale del bambino a tavola, facendo leva sul riconoscimento del rispetto delle regole attraverso un meccanismo premiante.

Il progetto è rivolto a tutte le scuole primarie.

#### *Un quaderno per raccogliere le ricette personalizzato con soggetto Ivo, il gigante di Camst*

L'intervento progettuale è rivolto alle bambine e ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria, ai quali verrà consegnato un gadget utilizzabile per realizzare un ricettario durante l'anno scolastico. Il percorso si conclude con la premiazione della ricetta più votata, che verrà inserita nel menù scolastico.

Il progetto è rivolto a tutte le scuole primarie degli Istituti Comprensivi Marconi e Pacinotti.

#### *Biblioteca itinerante*

Leggere e imparare insieme per sensibilizzare alla lettura condivisa e guidata in classe dell'insegnante o a casa con la famiglia sfruttando un "biblioteca di classe".

Il progetto prevede l'impiego di pubblicazioni cartacee da utilizzare in classe per lo svolgimento di letture e attività di gruppo.

L'intervento progettuale interessa la scuola dell'infanzia, la scuola primaria e la scuola secondaria di primo grado e verrà realizzato in base alle valutazioni dell'istituzione scolastica negli Istituti Comprensivi Guinizelli e Pacinotti.

#### *Incontro con il dietista*

L'intervento è diretto alle famiglie e al personale scolastico e prevede la realizzazione di incontri formativi e informativi in occasione della presentazione del menù stagionale a cura del dietista.

Viene concordato di realizzare due incontri per ciascun anno scolastico, di cui uno rivolto alle scuole dell'infanzia e uno rivolto alle scuole primarie. Anno 2019/2020 si definiscono le seguenti date:

- ✓ mercoledì 20 Novembre 2019 ore 18.30 Piumazzo
- ✓ mercoledì 12 Febbraio 2020 ore 18.30 Capoluogo
- ✓ mercoledì 11 Marzo 2020 ore 18.30 Gaggio in Piano.

#### *Migliore ambientazione*

Il progetto mira a promuovere e a valorizzare la raccolta differenziata, la conoscenza della stagionalità dei prodotti, l'applicazione di un sano regime alimentare, mediante l'allestimento dei locali scolastici (refettorio e/o aula) utilizzando pannelli e contenitori per la raccolta differenziata, tovagliette e portamenù.

L'intervento si realizzerà a cadenza annuale presso le scuole dell'infanzia e le classi I e II della scuola primaria.

Viene stabilito di provvedere subito all'allestimento dei locali, previo accordo con le Referenti scolastiche della ristorazione.

### *Doggy-bag*

Progetto Doggy-bag per il Comune di Castelfranco Emilia è un'iniziativa all'insegna della lotta allo spreco di cibo nell'ambito delle tematiche ambientali.

Il Doggy-bag è un pratico contenitore di dimensioni contenute e facilmente chiudibile in modo da poter essere posto nello zaino, all'interno del quale si possono inserire alcuni alimenti non consumati durante il pranzo scolastico.

Potranno essere portati a casa: pane, frutta, prodotti confezionati distribuiti ma non consumati. Tali prodotti devono essere assolutamente integri, privi di qualsiasi tipo di alterazione visiva od olfattiva, e se confezionati, esenti da segni di apertura, rottura, foratura.

Il progetto è un inizio di lotta allo spreco alimentare, che mira a far maturare, sin da piccoli, la consapevolezza sul cibo, sull'ambiente e, quindi, sui problemi generati e collegati allo spreco alimentare quale primo passo che la nostra società può fare per contrastarne gli effetti negativi. In quest'ottica, l'educazione scolastica riveste un ruolo fondamentale.

Si pone, infatti, anche come strumento didattico di educazione alla solidarietà perché ci sono sempre più famiglie in difficoltà economiche e bambini per i quali il pranzo in mensa è l'unico pasto completo della giornata.

### *Corso di cucina per genitori*

In un'ottica di coinvolgimento e sensibilizzazione delle famiglie, è prevista la realizzazione di laboratori di cucina, rivolti ai genitori dei bambini frequentanti i nidi e le scuole dell'infanzia, con l'obiettivo di preparare insieme i piatti cucinati a scuola oppure merende e spuntini da offrire ai bambini in occasione di incontri per ricorrenze particolari. I genitori avranno la possibilità di partecipare all'elaborazione e alla degustazione di alcune ricette, ripercorrendo le caratteristiche dei prodotti e le corrette modalità di utilizzo e di cottura, illustrate dalla dietista e dalla cuoca, concludendo la serata con l'assaggio dei piatti. Ai partecipanti verrà consegnato il ricettario dei piatti preparati, con grammature adatte ai consumi familiari.

Per l'a.s. 2019/2020 il corso sarà realizzato presso il nido Girasole e scuola dell'infanzia statale Collodi.

### Progetti promossi dal CEAS dei Comuni di Nonantola, Castelfranco Emilia, San Cesario sul Panaro, Bastiglia e Bomporto

Il progetto è realizzato in collaborazione con l'Università di Bologna e la Regione Emilia Romagna, nell'ambito delle iniziative di educazione alimentare e ambientale.

Si tratta di interventi didattici e di studio sul tema dello spreco alimentare, al fine non solo di approfondire la conoscenza delle dinamiche cognitive e comportamentali dei ragazzi, ma anche arricchire il percorso di crescita umana e civile.

Le azioni per l'anno scolastico 19/20 consistono:

- in due ore di lezione per classe, rivolte alle classi quinte delle scuole primarie;
- 1/2 laboratori per adulti con cuoco esperto sulla cucina del recupero degli avanzi.

### Animazioni promosse, organizzate e sostenute da Coop Alleanza 3.0

Interventi realizzati a spese di Coop Alleanza 3.0, rivolti alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado del territorio.

### Iniziative promosse, organizzate e sostenute dall'AUSL

Il Merendometro

### Interventi promossi e organizzati dall'Amministrazione comunale

a) Dall'indagine svolta dall'Amministrazione lo scorso anno è emersa la richiesta, da parte delle famiglie, di incrementare l'attività motoria e musicale nelle proposte esperienziali da offrire ai bambini in età di nido. Nell'anno 2019/2020, nei 5 nidi comunali (Arcobaleno, Girandola, Scarabocchio, Girasole, Maggiolino) si attiverà un percorso di attività psicomotoria. Tramite l'attività motoria il bambino sperimenta il piacere di giocare con il corpo e scoprire lo spazio, di costruire e distruggere, di fare finta di, di giocare con le proprie immagini, fantasie e paure; il piacere di conoscersi, di diventare grande, di creare, di rappresentare (ovvero il processo che va dall'azione al pensiero) oppure semplicemente di stare tranquillo; il piacere di stare insieme, riconoscersi, condividere e collaborare, e soprattutto la possibilità di vincere le paure e di sentirsi forte e protetto. Il tutto avviene tramite il rapporto con una figura che è attenta ai giochi dei bambini e ne comprende il senso, che gioca con loro, li contiene e li accompagna in questo percorso di crescita.

b) Attività natatoria e specifiche progettualità relativi all'ambito della disabilità;

c) Attività sportiva in collaborazione con il terzo settore;

- progetto atletica, realizzato da Arci Polisportiva di Castelfranco, a cui aderiscono le scuole primarie dell'Istituto comprensivo "G. Guinizelli", le scuole primarie dell'Istituto comprensivo "M. Marconi" la scuola primaria "Tassoni";
- progetto minibasket, realizzato da Associazione dilettantistica basket Polisportiva Castelfranco Emilia, a cui aderiscono la scuola primaria "Guinizelli" e "Marconi".

### Piedibus

Il Piedibus è un vero autobus di linea che parte da un capolinea e, seguendo un percorso stabilito, raccoglie i passeggeri alle "fermate" predisposte lungo il cammino, rispettando l'orario prefissato; è formato da una carovana di bambini che vanno a scuola in gruppo, accompagnati da almeno due adulti. Il servizio è completamente gratuito e gli accompagnatori prestano la loro opera a titolo di volontariato.

L'Amministrazione sostiene i costi relativi alla copertura assicurativa, raccoglie le iscrizioni e coordina i volontari coinvolti nel progetto.

Il periodo di attivazione programmato per l'anno scolastico 2019/2020 è il seguente:

- ✓ Scuola primaria "Guinizelli" dal 23.09.2019 al 20.12.2019 e dal 24.02.2020 al 05.06.2020;
- ✓ Scuola primaria "Tassoni" dal 23.09.2019 al 05.06.2020.

L'Istituto Comprensivo "Marconi" – anche per il tramite dei propri organismi rappresentativi e della partecipazione attiva dei genitori - e l'Amministrazione comunale si impegnano a promuovere l'attivazione del progetto presso la scuola primaria "Marconi".