



PROGETTI SPECIFICI EVIDENZE E FORME DI PREVENZIONE PER UNA VITA SANA

Mariacaterina MACONI
Distretto di Alessandria-Valenza
ASLAL

Alessandria, 2 Dicembre 2019



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

I programmi del Piano Locale di Prevenzione

-  1 - Guadagnare Salute Piemonte - Scuole che promuovono salute
-  2 - Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di vita
-  3 - Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di lavoro
-  4 - Guadagnare Salute Piemonte - Promozione della salute e prevenzione nel setting sanitario
-  5 - Screening di popolazione
-  6 - Lavoro e salute
-  7 - Ambiente e salute
-  8 - Prevenzione e controllo delle malattie trasmissibili
-  9 - Sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare
-  10 - Governance, organizzazione e monitoraggio

Azioni specifiche del PLP che vengono fatte in sinergia con il distretto per dare risposte ai bisogni di salute scaturiti dalle indagini di sorveglianza.



Programma 1

Guadagnare Salute Piemonte
Scuole che promuovono salute



Scuola che promuove salute:
dalle indicazioni ministeriali
all'applicazione di buone pratiche.

“INSEGNANTI A SCUOLA DI ALIMENTAZIONE”



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

“ IL CITTADINO È RESPONSABILE DELLA PROPRIA SALUTE ”

**“ I GOVERNI SONO RESPONSABILI DI CREARE UN
AMBIENTE FAVOREVOLE ALLA SALUTE ”**

**“ E' NECESSARIA UNA VERA E PROPRIA ALLEANZA CON IL
MONDO DELLA SCUOLA. ”**

(Ministero della Salute, 2012)



**FACILITARE IL DIALOGO TRA IL
SETTORE SANITARIO E QUELLO
SCOLASTICO PER FAVORIRE LA
PROMOZIONE E L'EDUCAZIONE
ALLA SALUTE NELLA SCUOLA**



IUHPE - UIPES

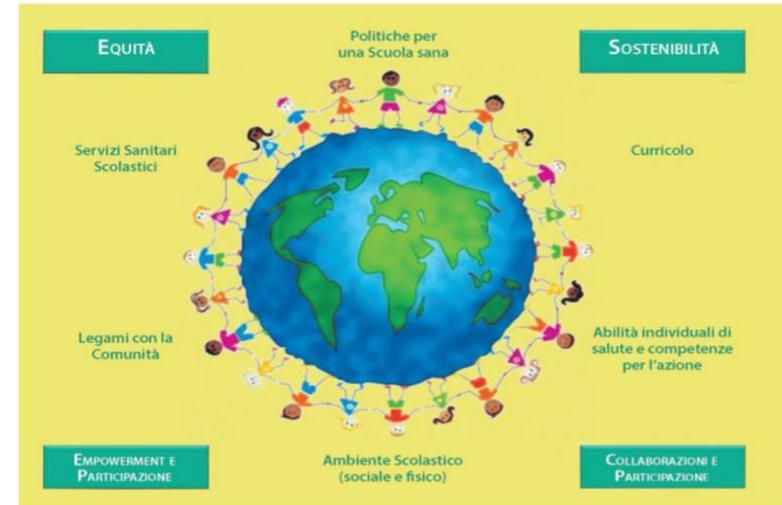
INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION
AND EDUCATION (IUHPE) - UNION INTERNATIONALE
DE PROMOTION DE LA SANTE ET D'EDUCATION POUR LA SANTE
(UIPES) - INTERNATIONAL LEAGUE OF SCHOOLS AND EDUCATIONAL AGENCIES

Documento
**INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION
AND EDUCATION (IUHPE)**

INDIVIDUARE I DILEMMI PIU' ATTUALI

**ESPLORARE QUALI SONO I RISULTATI
PIU' REALISTICI PER LA SALUTE A SCUOLA**

**INDIVIDUARE LE STRATEGIE CON
UN'ELEVATA PROBABILITA' DI SUCCESSO**



Scuole che promuovono salute - Rete SPS

benessere life skills
collaborare salute
scuola attività fisica
alimentazione
comunita'



**NECESSITA' DI AVERE UN'INTERPRETAZIONE CONDIVISA
DEI CONCETTI TEORICI E DEL LINGUAGGIO**

Promuovere la salute a scuola è basato su evidenze scientifiche e pratiche di buona qualità

IUHPE
International Union for Health Promotion and Education

CompHP
DEVELOPING COMPETENCIES AND PROFESSIONAL STANDARDS FOR HEALTH PROMOTION CAPACITY BUILDING IN EUROPE

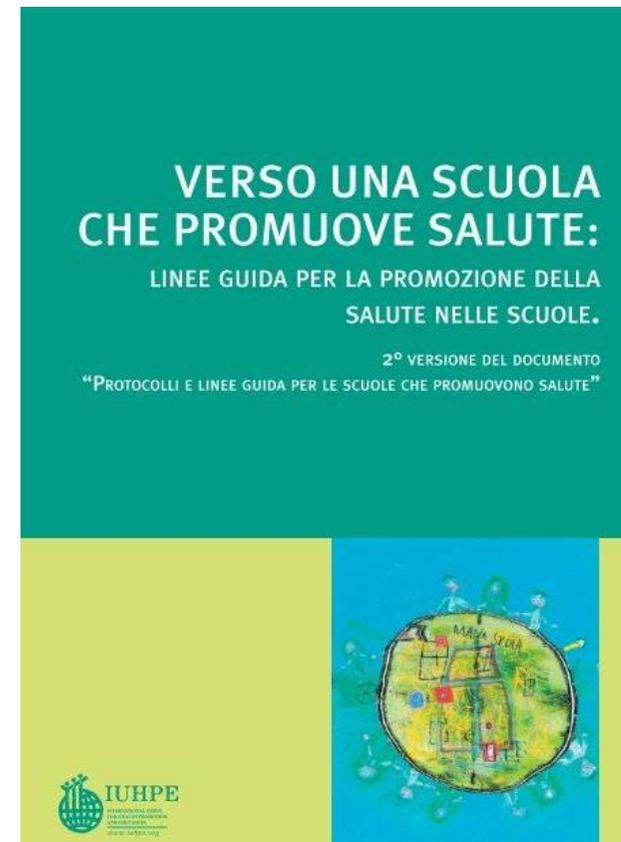
Diagram: A circular process model with an inner triangle. The triangle's vertices are labeled 'Advocate', 'Enable', and 'Mediate'. The center of the triangle contains 'Health Promotion Knowledge' and 'Ethical Values'. The circle's outer ring is divided into four segments: 'Planning', 'Leadership', 'Implementation', and 'Evaluation and Research'. The inner ring contains 'Communication' and 'Needs Assessment'.

Logos: NIGZ (NATIONAAL INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE EN ZIETPREVENTIE), SZU (NATIONAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH), HE (Rechtszwaarte na Scribbsie Slá Health Service Executive), TARTU ÜLIKOOL (UNIVERSITAS TARTUENSIS 1632), Universidad Rey Juan Carlos, NUI Galway OÉ Gaillimh, RSPH (ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH VISION, VOICE AND PRACTICE), SOSTE.

Esistono diverse evidenze rispetto agli interventi efficaci di salute nel contesto educativo

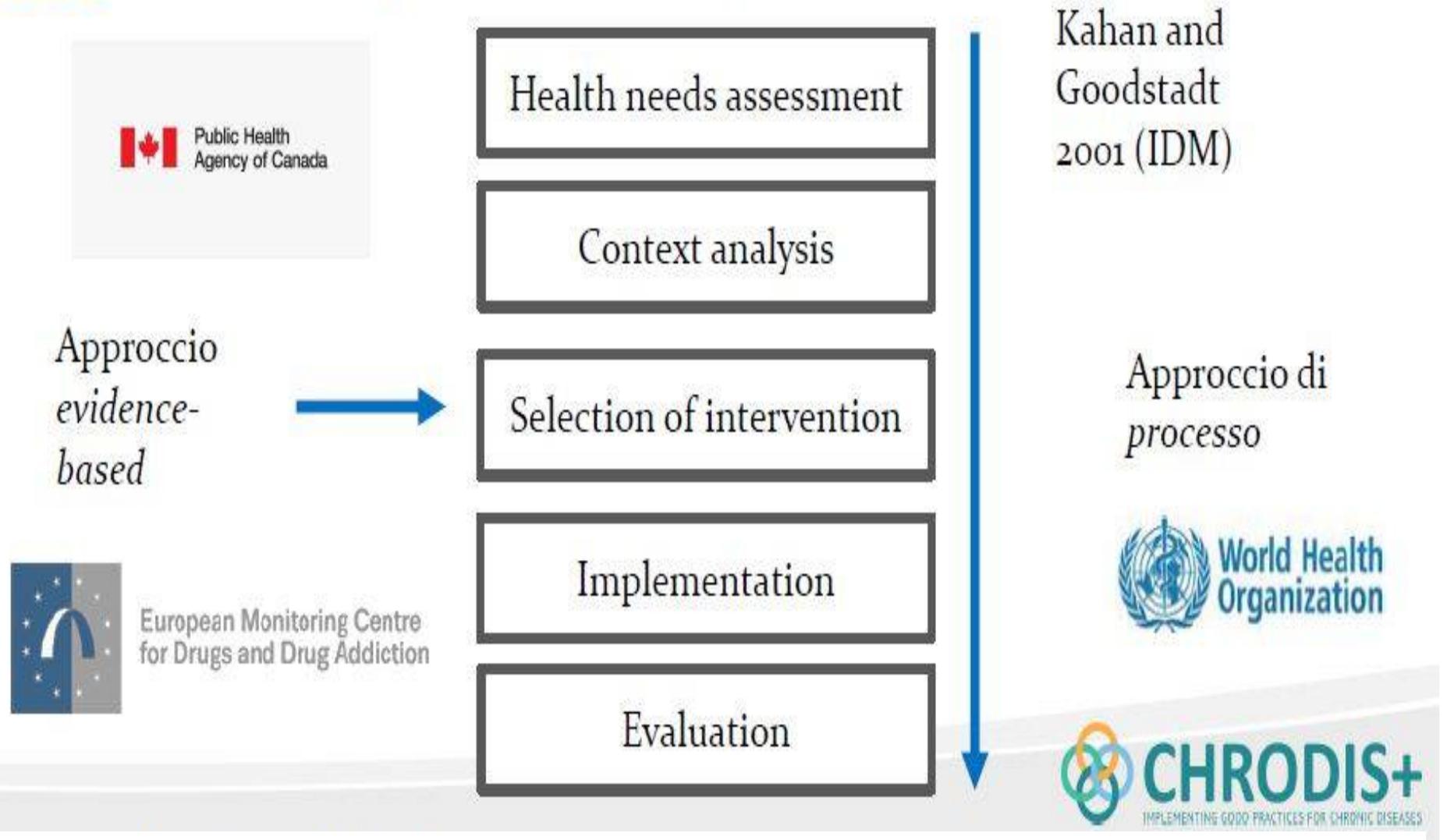


una solida base di informazione e linee guida per promuovere la salute nelle scuole





Le buone pratiche nella letteratura della prevenzione: due visioni prevalenti e complementari



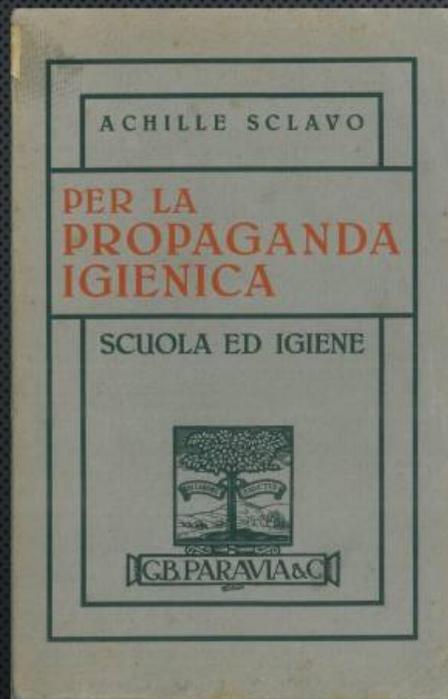
Kahan and
Goodstadt
2001 (IDM)

Approccio di
processo

IPEST: Un passaggio dalle «Buone Pratiche» a strumenti fruibili per la progettazione di interventi di prevenzione Caristia S, Faggiano F settembre 2018

- ▶ ..dall'evidenza all'azione...





Con l'abitudine del misurare, oltre che acquistare una migliore conoscenza del mondo reale, l'uomo impara quanto spesso gli accade di essere ingannato dai suoi organi dei sensi, diventa più riflessivo e progredisce in accuratezza.

(A.SCLAVO, "Del Misurare", 1924.)

Misurare è il primo passo per migliorare.

(W.Peffly, XVII Sec.)

Puoi dire di conoscere una realtà solo quando la puoi misurare, cioè descrivere in numeri.

(W.Thomson di Kelvin, XIX Sec.)

AVRAI QUELLO CHE MISURI



N.Nante

OBIETTIVI DELLE INIZIATIVE POSSONO ESSERE RAGGIUNTI

..e pratiche di buona qualità..”

Cos'è una Buona Pratica:

È un intervento, una attività, un programma che “in armonia con i principi, i valori, le credenze e le prove di efficacia e ben integrato con il contesto ambientale, è tale da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione.

(Kahan e Goodstadt, 2011)

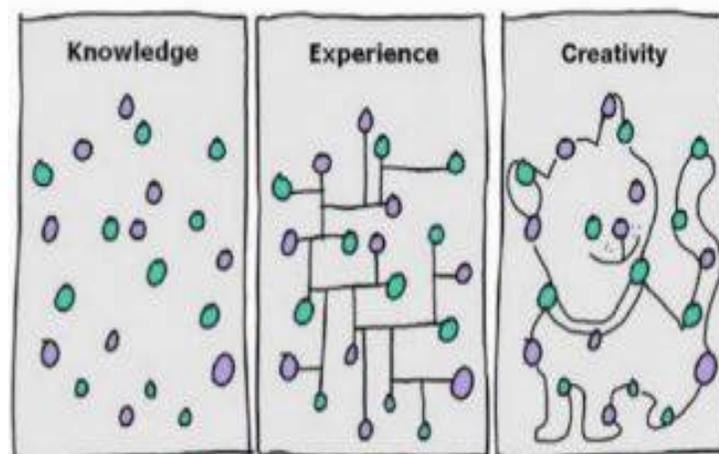
A cosa serve una Buona Pratica?

- A certificare la qualità di pratiche già scritte al fine di favorire la loro valorizzazione e la loro diffusione;
- A favorire la costruzione di progetti e interventi di qualità basati sulle evidenze (es. metodologia);
- A formare gli operatori (scuola, sanità, enti locali, cooperative) che intendono descrivere in maniera efficace le proprie pratiche (passaggi fondamentali e caratteristiche metodologiche) ;
- A sostenere le scelte dei decisori di tutti i settori della società circa progetti di qualità ed efficaci.

Come costruire una Buona Pratica?

Verificare che il tuo progetto sia completo o corredato di tutte le informazioni necessarie e permettere ad altri di capire:

- ✓ Cosa è stato fatto?
- ✓ Come è stato fatto?
- ✓ Come è stato valutato?
- ✓ Come si può generalizzare e/o adattare ad altri contesti o situazioni



**quale metodologia
risulta più efficace?**



COSA NON FUNZIONA :

Il modello conoscitivo basato esclusivamente su conoscenze ed informazioni non è efficace nel modificare le attitudini e i comportamenti.

Fornire informazioni sui comportamenti per la salute, ha effetti decisamente limitati, se non nulli (in alcuni casi controproducenti!).

L'esperto: no!



RETI E ALLEANZE

La scuola si connette attivamente con gli altri soggetti attivi del proprio territorio, stringendo alleanze e creando od entrando a far parte di reti tematiche. Tutte le collaborazioni si fondano sulla condivisione dei principi, sul riconoscimento reciproco dei ruoli, sulla definizione di modalità organizzative più o meno puntuali.



QUALI SONO LE CRITICITA'

L'alimentazione corretta, insieme alla pratica quotidiana dell'attività fisica, rappresenta uno dei fattori fondamentali per mantenere un buono stato di salute
SANA ALIMENTAZIONE



PROGETTO INTERDISCIPLINARE INSEGNANTI A SCUOLA DI ALIMENTAZIONE

Approfondire e identificare i bisogni di salute e formativi specifici per gli insegnanti e per gli studenti

Evidenziare le necessità di proporre percorsi per ogni ordine di scuola che consentisse di porre particolare attenzione alle attività ed al linguaggio delle fasi della crescita cognitiva

Avviare una collaborazione pro attiva con i docenti che ha portato a coprogettare i progetti proposti

Maggior coinvolgimento dei genitori nel percorso per un miglior ricaduta

Attivare in collaborazione con UPO un piano di valutazione che ha visto la costruzione di strumenti per la valutazione

Valorizzare i prodotti realizzati dagli studenti attraverso pubblicazioni su siti web, testate locali e cartacea



Dati anno scolastico 2018-2019

41 insegnanti della provincia di Alessandria

**Scuole di : Alessandria, Bassignana ,Casale Monferrato ,
Castelletto d'Orba, Felizzano, Fubine,
Montechiaro d'Acqui, Nizza Monferrato,
Pecetto di Valenza, Portocomaro (AT),
Spigno Monferrato e Valenza**



**568 alunni TOTALI coinvolti : 227 scuola dell'infanzia
155 scuola primaria
139 scuola secondaria di primo grado
47 scuola secondaria di secondo grado**

quali obiettivi

Fornire informazioni sulla catena alimentare

Rendere consapevoli dell'importanza di adottare un'alimentazione corretta già dalla prima infanzia

Contrastare le false informazioni

Sviluppare il senso critico attraverso la lettura delle etichette



quali strumenti

scheda progettuale scuola dell'infanzia

scheda progettuale scuola primaria

scheda progettuale scuola secondaria di primo grado

scheda progettuale scuola secondaria di secondo grado

questionari di apprendimento e di gradimento

griglia di valutazione



per la scuola dell'infanzia

Vengono proposti due percorsi :

1° proposta

Conoscere gli alimenti che fanno parte della sana dieta alimentare.

Creare un personaggio testimonial, che individui gli alimenti meno graditi dai bambini (verdura e frutta) ma raccomandati dalla piramide alimentare.

Favorire la disponibilità all'assaggio degli alimenti

2° proposta

Conoscere gli alimenti che fanno parte di una sana dieta alimentare.

Creare un personaggio testimonial, che individui gli alimenti più consumati dai bambini (merendine confezionate, bibite dolci, patatine, snack) non in linea alle indicazioni della piramide alimentare.

Favorire la riflessione "sano- non sano"

Promuovere la variabilità della scelta alimentare finalizzata alla graduale sostituzione degli alimenti definiti "*cibi spazzatura*"

per Scuola Primaria (4° e 5° classe)

Obiettivi:

Comprendere come il corpo umano risenta di una corretta e/o scorretta alimentazione.

Conoscere i principi nutritivi (quali sono e distribuzione per ogni pasto) e la piramide alimentare.

Apprendere una corretta lettura delle etichette degli alimenti.

Proposte operative:

- Brainstorming o discussione di gruppo

- Organizzare le conoscenze dei bambini per permettere arrivare

 - al concetto scientifico che si intende far loro comprendere;

- Confronto tra le conoscenze dei bambini e le informazioni scientifiche;

- Attività interattive e partecipative.

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Cosa indicano le etichette:

CALORIE	Kal e Kj indicano l'energia fornita da 100 gr di prodotto.	Calcola qui il tuo fabbisogno calorico	
CARBOIDRATI	Indica i grammi di carboidrati contenuti in 100 gr di alimento.	50-55% dell'energia totale. Il consumo di zuccheri semplici non dovrebbe invece superare il 10-12%.	
	Di cui zuccheri	Zuccheri semplici	
	Di cui amido	Amidi	
PROTEINE	Indica i grammi di proteine contenuti in 100 gr di alimento.	15-20% dell'apporto calorico giornaliero. 1/2/3 da prodotti di origine animale e per 1/3 da prodotti di origine vegetale	
GRASSI	Indica i grammi di grassi contenuti in 100 gr di alimento.	25-30% dell'energia totale.	
	Di cui saturi		Sono i grassi più pericolosi e andrebbero ridotti il più possibile.
	Di cui polinsaturi		Possono essere consumati con una certa libertà.
	Di cui monoinsaturi	Sono i grassi buoni che ci proteggono dalle malattie cardiovascolari.	
FIBRA	Si divide in fibra solubile o insolubile	20-35 g al giorno (con un rapporto 3/1 tra fibre insolubili e solubili in acqua). Per il bambino 5 g al giorno più 1 g moltiplicato per l'età.	
SODIO	Non bisogna abusarne ma non va nemmeno evitato. Meglio quello iodato.	Tra i 575 e i 1500 mg/giorno, pari all'incirca a 1,5-8 grammi di sale.	

per la scuola secondaria di primo grado

Comprendere il concetto di sana e corretta alimentazione in relazione al metabolismo individuale nello svolgimento di attività fisica e attività sportiva.

Contrastare la sedentarietà promuovendo attività fisica

Trasmettere informazioni sulla corretta alimentazione analizzando i principi nutritivi degli alimenti: che cosa sono, in quali alimenti li troviamo, come li possiamo calcolare

Approfondire i concetti di sana e corretta alimentazione in funzione dell'attività quotidiana e/o sportiva svolta, la correlazione tra fabbisogno e dispendio energetico

per la scuola secondaria di secondo grado

“Ben Essere in cucina”

Progetto	Ben Essere in cucina.
Destinatari	Insegnanti, operatori scolastici, genitori, studenti della 4 ^a classe dell'Istituto Istruzione Superiore Ciampini - Boccardo di Novi Ligure. (indirizzi: Alberghiera, Agroalimentari)
Obiettivo generale	La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare l' <u>aspettativa</u> di vita. Una corretta alimentazione aiuta a prevenire molte patologie: obesità, dislipidemia, diabete ipertensione e tumori; nei casi conclamati di malattia l'utilizzo di una cucina sana e naturale può alleviare i sintomi e rappresentare parte integrante della terapia.
Obiettivi specifici	Conoscere l'alimentazione per combattere le patologie cronico degenerative. Costruire e descrivere una ricetta ad alto impatto scientifico, che risponda ai criteri del "Decalogo della prevenzione: poche regole semplici ed efficaci" e che identifichi la <u>mission</u> della scuola.
Traguardi e Competenze raggiunti	<u>L'Operatore della Ristorazione</u> <ul style="list-style-type: none"> • eseguire la preparazione dei pasti nella ristorazione commerciale (ristoranti, bar, gastronomie); • eseguire la preparazione dei pasti nella ristorazione collettiva (mense, aziende alimentari); <p>Il Diplomato di Tecnico dei Servizi <u>Enogastronomici</u> e dell'ospitalità</p>

	<p><u>alberghiera:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • saper gestire una struttura <u>enogastronomica</u>, saper preparare menù adeguati alla clientela; • programmare ed ideare eventi (<u>catering</u> e banchetti, fiere, congressi, ecc.) per valorizzare i servizi <u>enogastronomici</u> sia del territorio locale sia del territorio nazionale e internazionale; <p><u>Il Diplomato in Agraria, Agroalimentare e Agroindustria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • organizzare e gestire i processi produttivi nel settore vegetale e animale ponendo attenzione alla qualità dei prodotti e alla tutela dell'ambiente • promuovere la riqualificazione del territorio applicando le tecnologie innovative, tutelando la biodiversità, operando nel settore della protezione dei suoli e delle strutture del paesaggio, nel sostegno agli insediamenti e alla vita rurale
Descrizione progetto	1 ^a fase Trasmettere e correggere le informazioni sulla nutrizione preventiva, attraverso lezioni frontali 2 ^a fase Creare e sperimentare la preparazione di piatti attraverso laboratori gastronomici. 3 ^a fase Azione di promozione della ricetta (Attività <u>Marketing</u> finalizzate alla divulgazione della ricetta: es. realizzazione di un video sulla preparazione della ricetta e inserirlo sul sito della scuola, partecipazione a eventi locali, open day, ...
Tempi	Per consentire la continuità e l'acquisizione del messaggio educativa si raccomanda: almeno 2/3 mesi di attività suddivisa in lezioni frontali e attività di laboratorio sperimentale.
Materiale necessario	Materiale didattico Laboratorio di cucina Ingredienti per la ricetta.
Evento conclusivo	Si ipotizza un evento conclusivo aperto di presentazione del progetto realizzato e con buffet
Valutazione	Questionario conoscitivo post intervento. Redazione di un documento finale che descriva le azioni realizzate ponendo attenzione ai punti critici e ai punti di forza Creazione di un <u>power point</u> che documenti i passaggi essenziali del progetto realizzati con gli studenti.
Bibliografia	www.sanaforchetta.it

QUALI PROBLEMI ?

I risultati sono visibili solo nel medio e lungo termine

La valutazione è difficile e complessa

Non deve essere ridotto ad un problema di sola natura medica

La comunità dei professionisti della scuola possiede un linguaggio e dei propri concetti che hanno significati diversi da quelli utilizzati in ambito sanitario. Per sviluppare un sapere condiviso sono necessari molto tempo alleanze e rispetto reciproco

Necessità di fornire alla scuola prove di efficacia rispetto ai benefici che una strategia di promozione della salute può offrire



COSA FUNZIONA ?

Creare alleanze tra il mondo della scuola e della sanità

Studenti e genitori sviluppano un senso di appartenenza alla scuola

Attivare diverse strategie di apprendimento o di insegnamento

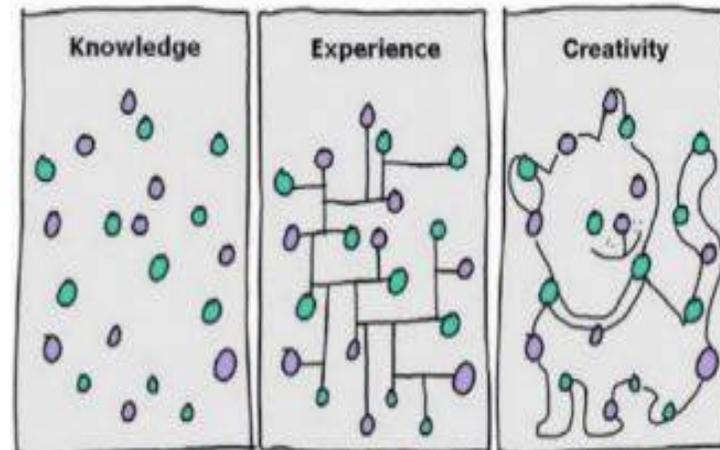
Analizzare i problemi di salute nel contesto di vita degli studenti

Offrire opportunità costanti di sviluppo di capacità agli insegnanti



CONCLUSIONI

Il progetto “Insegnanti a scuola di alimentazione” ha permesso negli anni della sua applicazione di raccogliere informazioni, esperienze e risultati utili per la candidatura a BP, tuttavia richiedono di essere descritte, documentate, valutate e standardizzate.



FINE

grazie per la vostra
attenzione



28



E' dimostrato che una **CORRETTA ALIMENTAZIONE**
sia fondamentale, non solo per assicurare all'individuo uno

STATO DI NUTRIZIONE OTTIMALE,

ma anche, soprattutto, per

TUTELARE LA SALUTE E GARANTIRE LA QUALITÀ DI VITA



Scuola dell'infanzia



- con l'aiuto del personaggio di fantasia, i bambini scopriranno gli alimenti fondamentali e raccomandati dalla piramide alimentare. Il personaggio sarà il filo conduttore della scoperta dell'alimento meno/più gradito dai bambini l'alimento più consumato
- la scoperta di ogni alimento si articolerà in tre fasi:
 1. Libera manipolazione
 2. Richiesta di descrizione attraverso i cinque sensi
 3. Attività sull'alimento
- a conclusione di ogni sezione si discute insieme su quanto scoperto e fatto insieme la riflessione sulla dicotomia "sano-non sano" attraverserà tutto il percorso, tramite giochi motori e visite sul territorio
- prova culinaria il cui obiettivo è creare un merenda sana, buona e di stagione.

Scuola primaria

- brainstorming o discussione in grande gruppo (si chiede liberamente ai bambini ciò che conoscono su un determinato argomento)
- conoscere la composizione del corpo umano, funzione delle varie cellule e organi e l'importanza dei nutrienti
- saper comporre la razione alimentare giornaliera secondo le indicazioni della piramide alimentare
- confronto tra le pre-conoscenze dei bambini e i dati scientifici
- attività interattive e partecipative (es. giochi)
- sensibilizzare e coinvolgere i membri della famiglia



Scuola secondaria di primo grado

- concetto di corretta alimentazione analizzando i principi nutritivi degli alimenti: che cosa sono, in quali alimenti li troviamo, come li possiamo calcolare
- corretta alimentazione dal punto di vista dello sportivo, soffermandoci sui concetti di fabbisogno e dispendio energetico
- attraverso slide e dispense imparare a calcolare la quantità di energia che si può ricavare dagli alimenti in relazione al tipo di attività fisica che si andrà a fare nel quotidiano
- attraverso utilizzo di tabelle nutrizionali e la composizione della merenda, gli studenti consolidano le informazioni, prendono contatto con la terminologia specifica e sperimentano nuove tipologie di alimenti in funzione delle informazioni ricevute.

Consumi energetici			
Attività	kcal/h	Attività	kcal/h
tiposo a letto	60	ciclismo a 25 km/h	600
camminare a 3 km/h	180	canottaggio	600
camminare a 6 km/h	300	sciare (fondo) a 5 km/h	600
camminare in salita (10% pend.) a 2,5 km/h	360	escursionismo in montagna	650
ciclismo a 15 km/h	360	scherma	650
danza	400	correre a 10 km/h	670
nuotare (ricreativo) a rana	450	sciare (discesa) a scopo ricreativo	700
nuotare (ricreativo) a dorso	450	sciare (fondo) a 8 km/h	780
canoai (ricreativo)	480	pallacanestro	780
pallavolo	500	calcio	850
tennis singolo	600	pallamano	900
corsa campestre	600	correre a 15 km/h	960

BIBITE	
Le calorie sono da intendersi per 100g	
Mate	75 kcal
Coca Cola	37 kcal
Fanta	37 kcal
Caffè	7 kcal
Cioccolato calda	398 kcal
Succo multivitaminico	51 kcal
Latte di soia	36 kcal

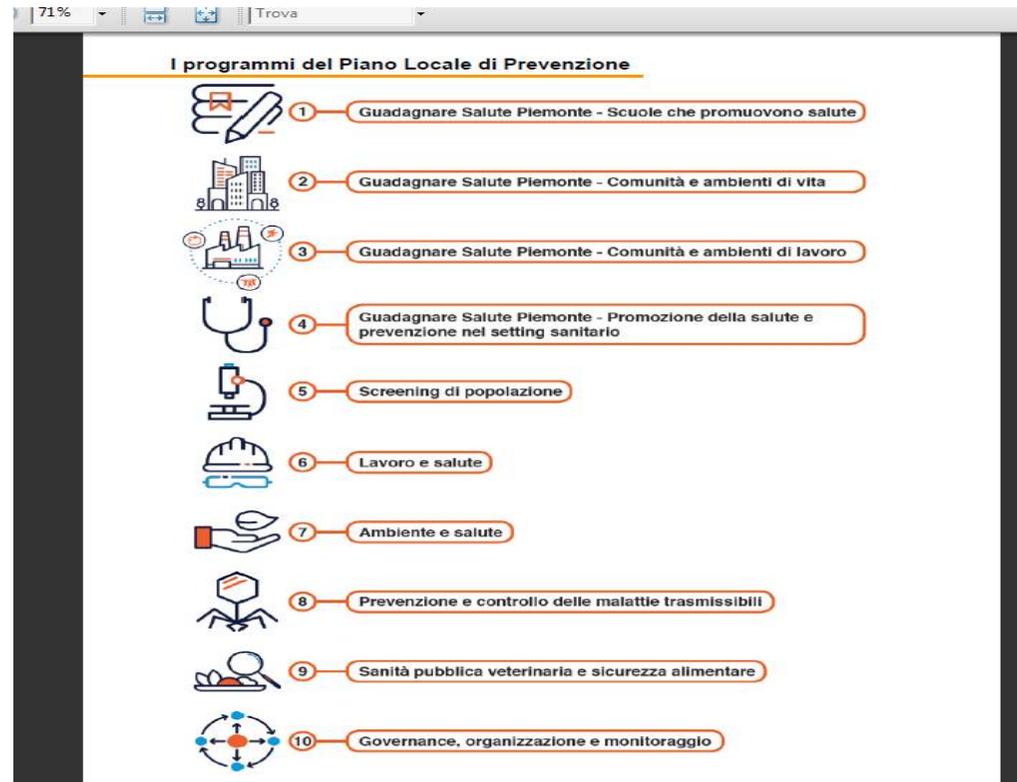
Azione di promozione della salute sostenuta da letteraturas científicvadi settore che dimostra che linvestimento è efficace



Azione specifica del pip che viene fatta in sinergia con il distretto per dare risposte ai bisogni di salute scaturiti dalle indagini di sorveglianza.

foro gruppi di lavoro

foto 10 programmi del piano regionale





Destinatari:

Docenti scuola dell'Infanzia, scuola Primaria, secondaria di primo e secondo grado



Contenuti:

- Analisi dei dati epidemiologici e dei bisogni di salute su alimentazione /attività fisica, consumo consapevole e lettura critica delle etichette
- Metodologie didattiche (la lezione quiz), comunicazione sociale e costruzione di un messaggio
- Fabbisogni energetici, principi nutritivi, sane abitudini alimentari,
- Cultura dei cibi, significato dei cibi, problematiche legate al cibo
- Tecniche di allevamento, alimentazione e cura degli animali
- Filiera alimentare (carne, latte e suoi derivati)
- Fake news e falsi miti da sfatare in alimentazione