

Telefono	Residenza Governativa Piazza Governo ++41 91 814 44 80	Repubblica e Cantone Ticino
Fax	++41 91 814 44 05	
e-mail	dss-dir@ti.ch	
internet	www.ti.ch	
funzionario		Dipartimento della sanità e della socialità
incaricato		6501 Bellinzona
Telefono	++41 91 814 44 81	
	++41 91 814 30 73	
e-mail	dss-dir@ti.ch	Bellinzona, 16 giugno 2008

COMUNICATO STAMPA

APERTE PER LE SCUOLE LE ISCRIZIONI AL PROGETTO “MOVIMENTO E GUSTO CON L’EQUILIBRIO GIUSTO!”

L’Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e l’Ufficio del medico cantonale - Servizio di medicina scolastica - promuovono il progetto “Movimento e gusto con l’equilibrio giusto”, in accordo con Ufficio delle scuole comunali, Conferenza Cantonale dei Genitori e Forum per la promozione della salute nella scuola.

Il progetto si indirizza agli **istituti comunali** del Cantone (scuole dell’infanzia e scuole elementari) ed ha al proprio attivo tre anni di esperienza come progetto pilota (con il titolo “**Alimentazione equilibrata e movimento nell’età scolastica**”): 17 gli istituti coinvolti, per un totale di circa 300 docenti, 3400 bambini con le loro famiglie.

Le scuole interessate sono invitate a pre-iscriversi tramite il tagliando che sarà recapitato nei prossimi giorni a tutte le scuole comunali, unitamente al prospetto di informazione, o tramite il sito www.ti.ch/promozionesalute.

Il progetto

Il titolo del progetto “**Movimento e gusto con l’equilibrio giusto!**” riassume i contenuti in esso sviluppati: equilibrio come bilancio energetico, equilibrio come concetto alla base di una sana alimentazione ed equilibrio come premessa per ogni attività fisica.

Il progetto di durata biennale offre ai docenti una formazione con specialisti del settore, unitamente a consulenza, materiali utili per sviluppare le tematiche in classe e accompagnamento didattico. I docenti sono invitati a proporre agli allievi attività teoriche (azione sulle conoscenze) e pratiche (azione sui comportamenti). Gli esperti appoggiano i docenti nello sviluppo di percorsi didattici che tengano conto dei diversi aspetti.

Sono proposti pure incontri interattivi per i genitori con esperti e una serie di materiali informativi e divulgativi sulle tematiche.

I contenuti

Nel corso del biennio si esaminano le seguenti tematiche:

- alimentazione equilibrata e piatto equilibrato;
- colazione (abitudine scorretta: assenza di colazione o colazione ipercalorica);
- frutta e verdura (abitudine scorretta: insufficiente consumo di frutta e verdura);
- bevande dolci (abitudine scorretta: eccessivo consumo di bevande dolci);
- merendine e snacks (abitudine scorretta: eccessivo consumo di merendine e snacks ricchi di grassi, zuccheri e sale);
- quantità quotidiana e tipo di attività fisica (abitudine scorretta: mancanza di attività fisica, attività fisica poco variata).

Esempi di attività svolte nel corso del progetto pilota sono:

- pausa sana;
- diario alimentare e diario del movimento;
- pranzo al sacco equilibrato e colazione in classe;
- attività sullo zucchero nelle bevande dolci;
- lettura delle etichette;
- elaborazione di ricettari con frutta e verdura;
- ricreazione in movimento e riscoperta di giochi basati sul movimento.

Le scuole, i docenti, i gruppi genitori interessati al progetto possono trovare ulteriori informazioni consultando il sito www.ti.ch/promozionesalute oppure scrivendo all'indirizzo dss-upvs@ti.ch.

Il contesto

Sovrappeso e obesità costituiscono un importante problema di salute pubblica nei paesi occidentali. Anche nel nostro cantone abitudini alimentari e di movimento scorrette, unite a fattori ambientali e socio-economici, favoriscono l'insorgere di problemi di salute e portano allo sviluppo di sovrappeso e obesità (in Ticino il 38% degli adulti e il 17% dei bambini).

L'Organizzazione mondiale della sanità e, a livello nazionale, l'Ufficio federale della salute pubblica, hanno tra le priorità dei loro programmi la promozione di un peso corporeo equilibrato.

“Promozione salute svizzera” sostiene i cantoni nello sviluppo di programmi di intervento e incentiva le iniziative che promuovono abitudini alimentari e di movimento corrette nei bambini.

L'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (tel. 091 814 30 50) e l'Ufficio del medico cantonale (tel. 091 814 40 05) sono a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione.