

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

UNIMORE UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MODENA E REGGIO EMILIA  
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Comune di Modena  
cittasane  
UISP sportpertutti

## INFORMA A SCUOLA 2021

20 maggio 2021 ore 17.00 - Webinar su Zoom  
<https://us06web.zoom.us/j/88885060411?pwd=MW54ZUhYVmtUbmtQZXFSYURQVm9SczZ09>  
Webinar ID: 888 8506 0411 - Passcode: 999999

**Saluti Istituzionali:**

**Paola Borella** - Professore Ordinario di Igiene Generale ed Applicata, Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze - Sezione di Sanità Pubblica, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

**Alessandra Filippi** - Assessora all'Ambiente, Agricoltura e Mobilità Sostenibile con delega Città Sane OMS per il Comune di Modena

**Alberto Tripodi** - Direttore del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Modena

**Interventi:**

**Moderatore: Annalisa Bargellini** - Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze - Sezione di Sanità Pubblica, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

**17:10 Il progetto INForma a Scuola**  
**Alessandra Filippi** - Assessorato all'Ambiente, Agricoltura e Mobilità Sostenibile - Rete Città Sane OMS, Comune di Modena

**17:25 Influenza degli stili di vita sullo stato ponderale in bambini delle scuole primarie di Modena**  
**Stefania Paduano** - Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze - Sezione di Sanità Pubblica, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia


**17:45 Dai dati alle azioni: strategie e interventi di promozione di una sana alimentazione**  
**Simona Midili** - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Modena

**18:05 Dal gioco alle attività multidisciplinari, un patto educativo fra scuola ed extrascuola**  
**Paolo Belluzzi** - Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Territoriale Modena

**18:25 Bambini e adolescenti durante la pandemia da Covid-19: l'attività fisica tutela (anche) il benessere psicologico**  
**Alessia Cadamuro** - Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

**Elisa Bisagno** - Dipartimento di Giurisprudenza, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

**18.45 - 19.00 Domande e spunti di riflessione**



# Dai dati alle azioni: strategie e interventi per la promozione di una sana alimentazione

20 Maggio 2021

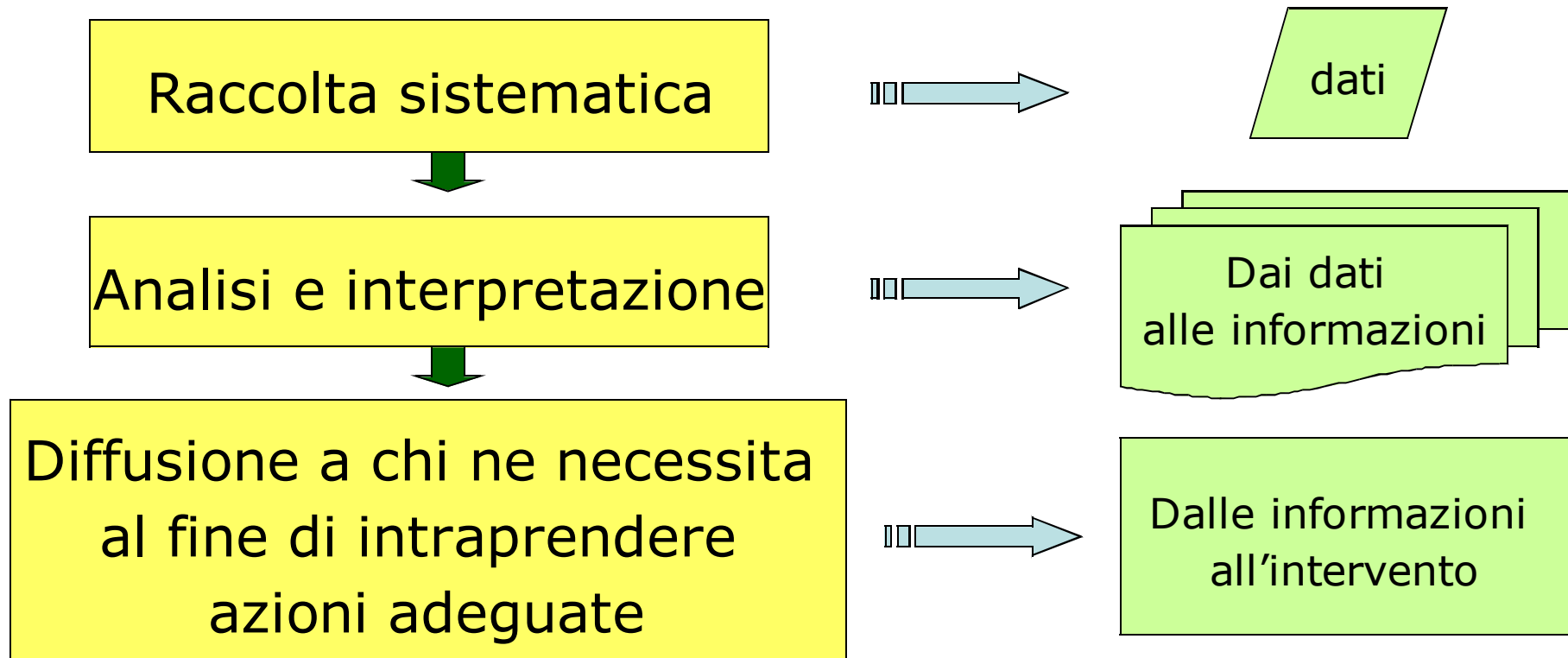
Simona Midili  
Azienda USL di Modena

Qual è lo scopo di questa  
raccolta dati



# La sorveglianza di popolazione

Sequenza di azioni della sorveglianza  
in Sanità Pubblica



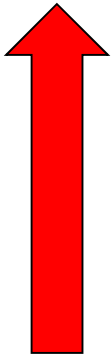
Dai dati raccolti abbiamo  
ottenuto le informazioni che ci  
orientano a lavorare su....

# Priorità educative

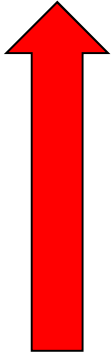


- 1) Importanza della prima colazione**
- 2) Promuovere il consumo di frutta (ed ortaggi) nello spuntino del mattino**
- 3) Promuovere il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdure**
- 4) Ridurre il consumo di bevande zuccherate**
- 5) Promuovere l'attività motoria**

**PROMOTE INTAKE OF HEALTHY FOODS**



**HEALTH, NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY FOR SCHOOL-AGE CHILDREN**

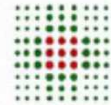


# Prevenzione obesità infantile: requisiti di efficacia

1. Il contesto ottimale di azione è la scuola
2. Gli interventi devono essere multidimensionali
3. I messaggi devono essere semplici ed in numero limitato
4. I messaggi devono essere veicolati dagli stessi insegnanti
5. Occorre un coinvolgimento attivo e definire soluzioni pratiche
6. I progetti devono sempre contemplare il consumo di merende salutari
7. E' indispensabile coinvolgere le famiglie
8. E' necessario dare continuità nel tempo
9. Occorre dare continuità anche all'esterno della scuola



**UNIMORE**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Comune  
di Modena



# **IN FORMA** **A SCUOLA 2021**

## Progetto di Comunità

Progetti di comunità rappresentano iniziative multidisciplinari, orientate ad ambiti territoriali sufficientemente omogenei, con lo scopo principale di **indirizzare le giovani generazioni e tutta la popolazione verso stili di vita più salutari** specie attraverso una **sana alimentazione**, completa, variata e ricca di frutta e di verdura, ed una **regolare attività fisica** sia sportiva che libera.

Attraverso l'attivazione di specifici gruppi di lavoro multiprofessionali, di cui fanno parte anche le principali figure educative che ruotano attorno a bambini e ragazzi, ed in particolare genitori, insegnanti, istruttori sportivi, si opera, tutti uniti, per raggiungere questi obiettivi



# Regole chiave

- **Responsabilizzare**
- **Stimolare il protagonismo**
- **Essere flessibili**
- **Non prevaricare**
- **Avere pazienza**





...qualche idea

## Cari Genitori,

non esistono più dubbi sul fatto che seguire una sana alimentazione e praticare una costante attività fisica, fin da piccoli, favorisce una crescita equilibrata e previene l'obesità, da adulti, delle principali malattie croniche (obesità, diabete, malattie del cuore...).

Inoltre le buone abitudini di vita acquisite precocemente vengono mantenute più facilmente anche dopo l'adolescenza.

Seguire in famiglia una sana alimentazione rappresenta, quindi, un investimento per la salute dei vostri figli ed anche per la vostra.

La classe di vostro figlio ha iniziato un percorso di educazione alimentare, promosso e coordinato dai suoi insegnanti, con il fine di aumentare il consumo di frutta e di verdura durante i pasti ed a merenda.

Per raggiungere questo obiettivo è fondamentale anche l'impegno di voi genitori nell'offrire attivamente ai vostri figli frutta e verdura più volte al giorno.

Adoptate a questo impegno, assieme a vostro figlio.

**La sua salute è nelle vostre mani.**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica



**Per informazioni:**  
Servizio Igiene degli Alimenti  
e della Nutrizione  
[www.ausl.mo.it/dsp/boyfox](http://www.ausl.mo.it/dsp/boyfox)



**facciamo  
un patto...**  
... per crescere sani  
a casa e a scuola

## io insegnante

mi impegno a:

- 1 educare ad una sana alimentazione
- 2 consolidare a scuola sane abitudini alimentari nei ragazzi
- 3 mangiare frutta e verdura a merenda e a pranzo
- 4 partecipare al concorso

firma



## io alunno

mi impegno a:

- 1 ascoltare le informazioni che mi vengono date
- 2 collaborare con l'insegnante e con i genitori nell'acquisire sane abitudini alimentari
- 3 portare a merenda una porzione di frutta
- 4 partecipare al concorso

firma



## io genitore

mi impegno a:

- 1 dare il buon esempio a tavola
- 2 proporre frutta e verdura anche a casa (a pranzo e a cena)
- 3 dare a mio figlio/figlia frutta a merenda

firma



# 1. Importanza della prima colazione

## SUGGERIMENTI OPERATIVI

- Sottolineare il ruolo di una buona colazione nell'equilibrio alimentare giornaliero (circa il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero);
- Evidenziare la composizione in alimenti delle colazioni equilibrate;
- Interviste e conversazioni su colazioni effettuate dai bimbi della classe e dalla famiglia
- Rappresentazioni grafiche (disegni o lavoretti) della colazione equilibrata;
- Raccolta informazioni ed analisi dati sulle colazioni effettuate dagli alunni della classe (raccordo con materia Matematica);
- Possibile supporto rappresentato dai materiali del progetto "Mangia Giusto Muoviti con Gusto" adatti per l'Infanzia e il primo biennio della Primaria (*Patto alimentazione; Cartolina colazione*);
- Possibilità di partecipare al concorso di Educazione Alimentare a premi organizzato da AUSL.

Fai una buona colazione e sarai come un leone!



**Boyfox**  
MANGIA GIUSTO NUOVAMENTE CON GUSTO

**Consigli per i genitori:**

1. fate colazione sedendovi a tavola insieme a vostro figlio
2. preparate già alla sera l'occorrenza (tovaglietto, tazze, cereal, ecc.) per la colazione del mattino successivo
3. vivete la colazione come una occasione speciale per iniziare al meglio la giornata
4. durante il week-end concedetevi una colazione "speciale" con fantasia.

Fai una buona colazione e sarai  
...come un leone!

La prima colazione è importante perchè:

-  fornisce l'energia necessaria per affrontare la prima parte della giornata
-  aiuta a procurare i nutrienti necessari per crescere
-  migliora l'attenzione, la memoria e la creatività.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

DELLA CAMPANIA

Azienda Unità Operativa 1-4-5-6 di Salerno

Dipartimento di Sanità Pubblica



LA COLAZIONE NEL MONDO  
Sezioni 4h, 5h, 6h (bambini di 4 anni)  
Escursione all'Infanzia Alice  
10. Febbraio

COLAZIONE...

Illustrations of various breakfast products including a water bottle, cereal boxes, and fruit.



cicini

CORSO  
F. ZIV  
S. ZIV

## Perché è importante fare colazione?



Fornisce l'**energia** necessaria per affrontare la mattinata



Aiuta ad essere più **attenti** e ad avere **risultati** migliori a scuola



Contribuisce a migliorare la propria **salute**



### ! I furbi consigli di Boy Fox

Una colazione **completa**, saziante e nutriente dovrebbe prevedere:

- **cereali e derivati** (pane, cereali, fette biscottate...)
- **proteine** (latte, yogurt, ricotta, uova...)
- **frutta fresca** (spremuta o intera)
- **Bevanda calda preferita** (orzo, tisane...)



*Mettiamoci in gioco!*

1 Colazioni dal mondo

2 The floor is lava



# Colazioni dal mondo



Note



**!** I furbi consigli di Boy Fox

- Scrivi nelle note la colazione tipica del Paese scelto
- Trova il Paese sulla mappa e segnalo (con un colore, con un simbolo...)

## 2. Promuovere il consumo di frutta (ed ortaggi) nello spuntino del mattino

### SUGGERIMENTI OPERATIVI

- Evidenziare come lo spuntino del mattino sia importante ma debba essere leggero (il 5% dell'apporto calorico giornaliero);
- Promuovere la colazione a scuola/accoglienza equilibrati, attraverso il consumo di frutta, mediante la possibilità di anticipare la porzione prevista a pranzo;
- Aderire al progetto ministeriale "Frutta nelle Scuole" e altri progetti locali (es. InForma a scuola con fornitura merenda sana)
- Promuovere uno spuntino del mattino equilibrato, specie attraverso il consumo di frutta od ortaggi, mediante l'individuazione di 1-2 giornate settimanali riservate alla merenda salutare. Tale opzione favorisce il coinvolgimento attivo delle famiglie;
- organizzare raccolta dati delle merende portate dai bambini anche al fine di premiare la classe più virtuosa del plesso e l'alunno più virtuoso della classe. A tale scopo è utile il cartellone "Merendometro".




**Mangia giusto,  
muoviti con gusto.**

Il merendometro di Boy Fox  Chi mangia più frutta?



Nome	Mese												

Perfetta è la merenda con la frutta: veloce, divertente, gustosa e nutriente.



- In relazione al punto precedente, è utile prevedere una premiazione (premi messi a disposizione dai sostenitori del progetto), magari in occasione della festa finale della scuola;
- Possibile supporto rappresentato dai materiali del progetto “Mangia Giusto Muoviti con Gusto adatti per l’Infanzia e il primo biennio della Primaria (*Patto alimentazione; Cartolina merenda con la frutta*);
- Possibilità di partecipare al concorso di Educazione Alimentare a premi organizzato da AUSL



*Perfetta è la merenda con la frutta:  
veloce, divertente, gustosa e nutriente*



**MANGIA GIUSTO MUOVITI CON CURA**

**Consigli per i genitori:**

1. scegliere spuntini con pochi grassi ed a basso contenuto di sale e zucchero (es. frutta, yogurt, verdura da sgranocchiare, cereali)
2. variare il più possibile la merenda di vostro figlio
3. includere frutta e verdura anche nelle feste e negli eventi speciali, sia a casa che a scuola.
4. dare il buon esempio a tavola: vostro figlio spesso mangia quello che mangiate voi.

*Perfetta è la merenda  
con la frutta:  
veloce, divertente,  
gustosa e nutriente.*



Gli spuntini sono parte integrante di una dieta equilibrata e contribuiscono alla crescita di vostro figlio.

Ricordatevi che la merenda è uno spuntino, non un pasto: non appesantitelo.



Dipartimento di Sanità Pubblica

AL CHIOSCO DELLA  
MERENDA "NATURALE"  
DOVE SI PUO'  
BERE E MANGIARE  
TANTA FRUTTA  
FRESCA  
SALUTARE!!



MAMA...  
CHE  
BUONI!

CHI VUOLE UN  
BUON  
CENTRIFUGAR  
DI  
FRUTTA?

... ED  
ESCE  
TANTO  
SUCCO!!

METTIAMO LA  
FRUTTA  
NELLA  
CENTRIFUGA...



OH!  
AI!

# Planning della merenda

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Merenda di metà mattina						
Merenda di metà pomeriggio						



I furbi consigli di Boy Fox

- Inserisci latte o yogurt almeno 2 volte a settimana
- Preferisci la merenda a base di frutta
- Limita snack dolci o salati



# Il twister della merenda

Lo stregone BoyFox ha lanciato un incantesimo che controlla ogni tuo movimento!

1

Formazione delle squadre

Dividere la classe in piccoli gruppi di giocatori

3

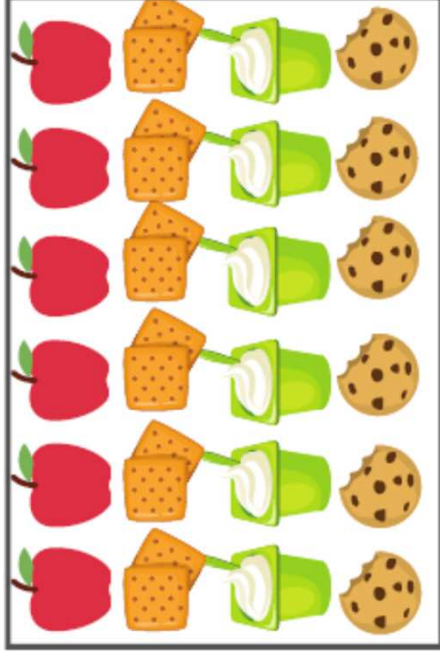
Si gioca!

Lo stregone BoyFox è aiutato dal suo **apprendista mago** (l'insegnante), il quale indica a ciascun bambino colpito dall'incantesimo su quali figure posizionare mani e piedi. Fate attenzione! le squadre i cui membri (uno o più) perdono prima l'equilibrio, sciogliono l'incantesimo, ma come conseguenza vengono esclusi dal gioco.

2

Costruzione del telo

Crea tanti cartelloni quante sono le squadre seguendo questo schema di esempio:



1

Lo stregone libera dall'incantesimo anche l'ultima squadra rimasta in gara.  
L'apprendista mago decide come ricompensare i vincitori!





# 3. Promuovere il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura

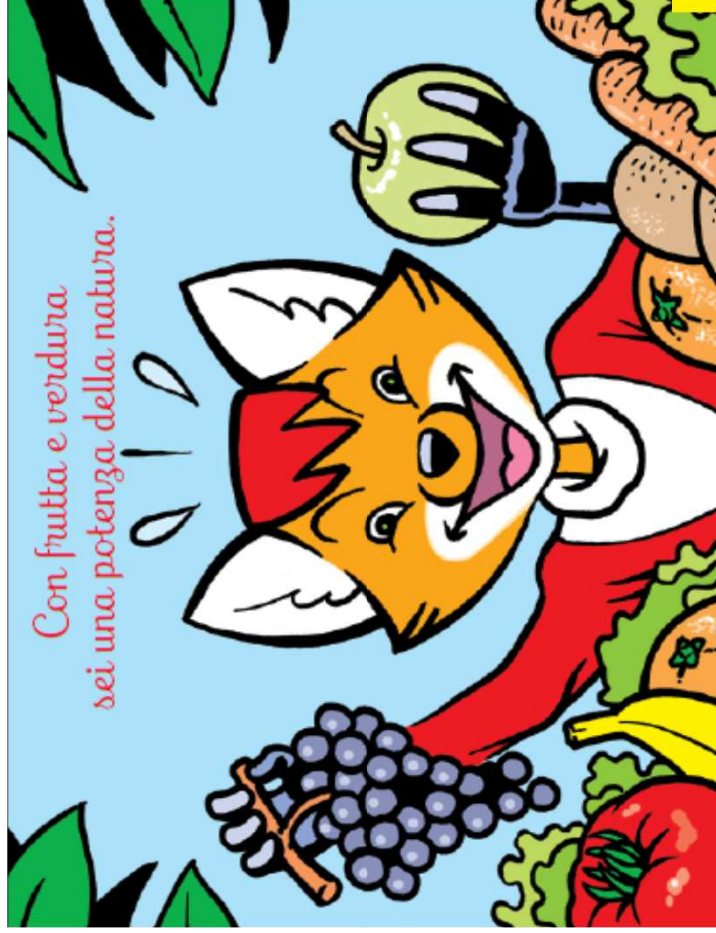
## SUGGERIMENTI OPERATIVI

- Sottolineare le positive proprietà nutrizionali di frutta e verdura (alto contenuto di fibre, acqua, sali minerali, vitamine), per i più piccoli attraverso momenti ludici come gioco dei colori;
- Possibile attivazione facendo esplicitare ai bambini i ricordi positivi e negativi connessi al consumo di frutta e verdura. Gli aspetti più significativi, particolari o simpatici possono essere formalmente raccolti;
- Raccolta di dati di ciascun alunno sui consumi personali di frutta e di verdura, e sulle loro preferenze. Collegamento con materia Matematica, per elaborazione risultati, calcolo di medie o percentuali di coloro che rispettano le raccomandazioni, costruzione diagrammi;

- Stagionalità di frutta e verdura, anche attraverso creazione di giochi, e relativa distribuzione geografica (collegamento con Storia e Geografia);
- Creazione di giochi con frutta e verdura (ad esempio memory, lupo mangia frutta e lupo mangia verdura);
- Laboratori sensoriali e di manipolazione con frutta e verdura (macedonia, spremuta, ecc);
- Letture a tema (La regina Carciofona, il Bruco Maisazio, filastrocche, ecc)
- La frutta e la verdura nell'arte;
- Possibile valutazione impatto del progetto analizzando all'inizio ed alla fine della scuola del consumo in mensa di uno stesso tipo di frutta o di verdura;
- Possibile supporto rappresentato dai materiali del progetto "Mangia Giusto Muoviti con Gusto adatti per l'Infanzia e il primo biennio della Primaria (*Patto alimentazione; Cartolina frutta, Cartolina cibi integrali*);
- Possibilità di partecipare al concorso di Educazione Alimentare a premi organizzato da AUSL.



*Con frutta e verdura  
sei una potenza della natura.*



**BoyFOX**  
MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

Metti in  
moto la tua  
salute:  
vai a tutta  
frutta e  
verduraaaa!

*Con frutta e verdura  
sei una potenza della natura.*

**Mangiare ogni giorno frutta e verdura:**

-  è essenziale per mantenere un buono stato di salute e per proteggerci da varie malattie
-  assicura un buon apporto di vitamine, sali minerali, fibra ed acqua
-  rende sazi pur introducendo meno calorie
-  aiuta a regolare la funzionalità dell'intestino.



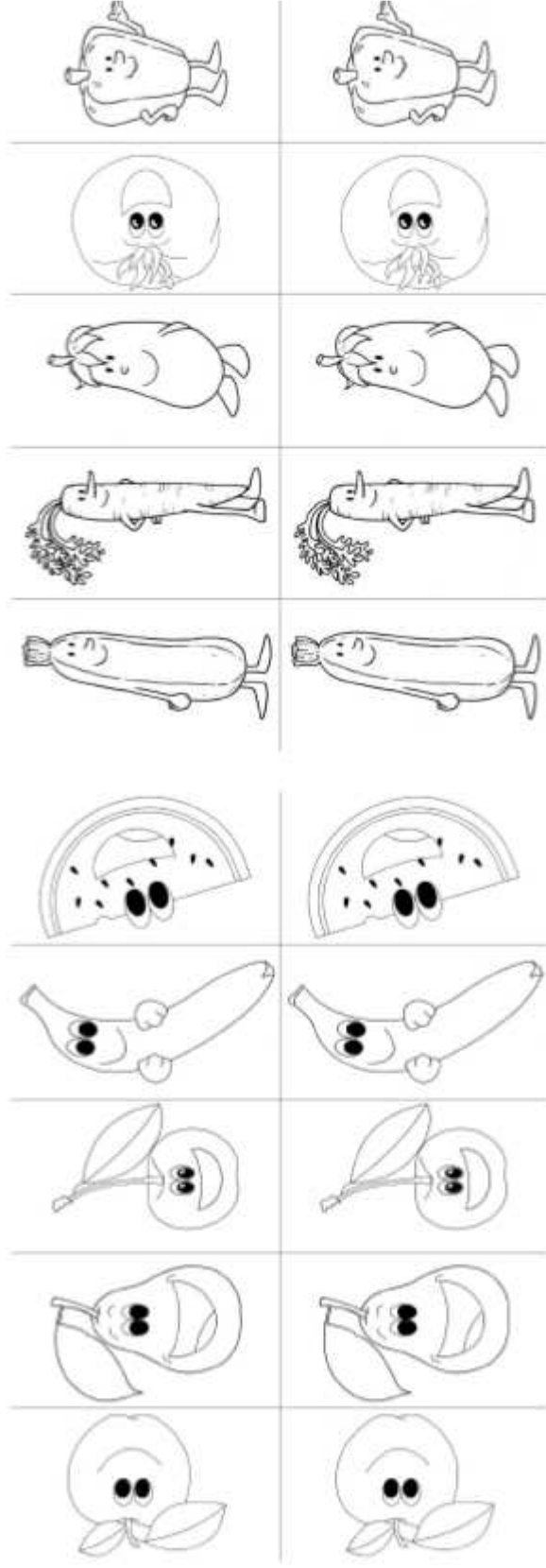
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica

# Memory frutta e verdura



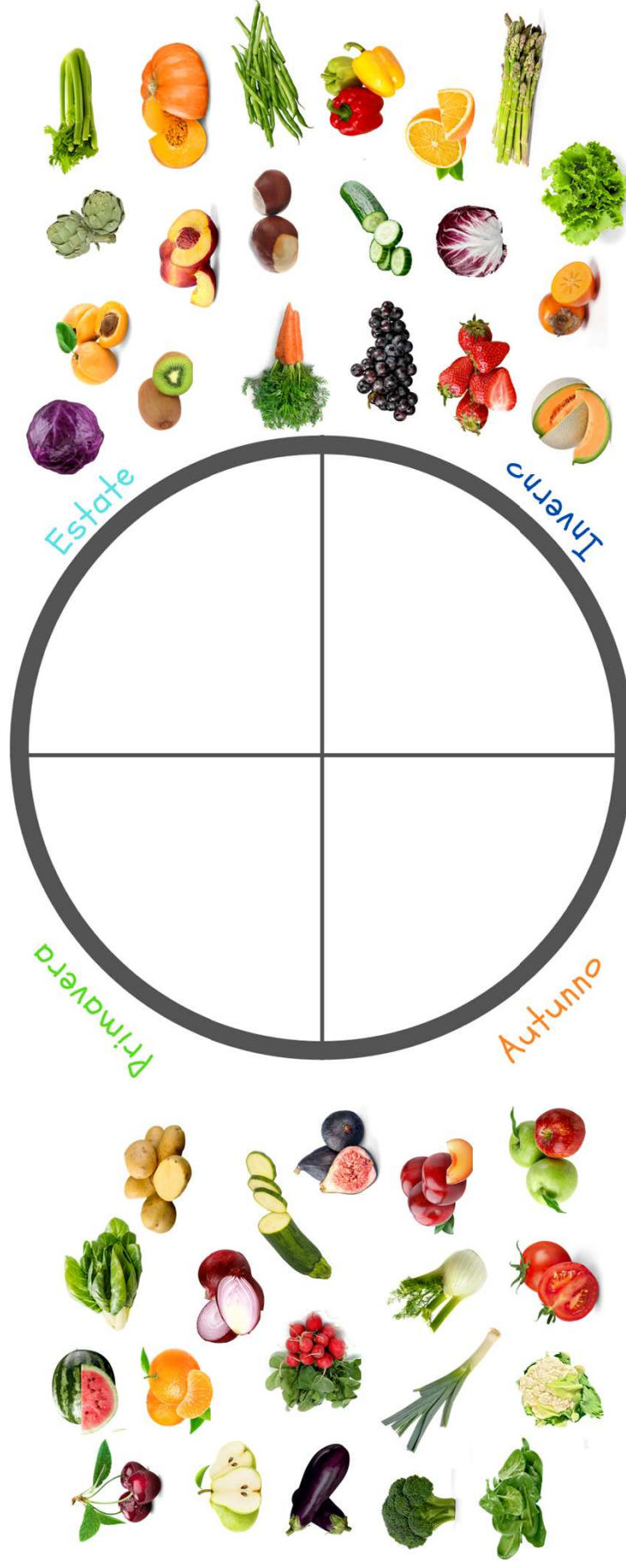
Ritaglia e colora le  
immagini: si gioca!



Mescola e volta a faccia in giù le tessere che hai colorato e ritagliato. Gira due tessere alla volta e prendile se sono uguali.

Vince chi ha raccolto più coppie di immagini!

# Stagionalità di frutta e verdura



I furbi consigli di Boy Fox

- Ritaglia e incolla le immagini di frutta e verdura nella stagione corretta
- Puoi aggiungere foto o disegni di altre frutta o verdura



# INSIEME PER L'ORTO A

# SCUOLA

I.C. CASTELVETRO  
P. SSO "DON GATTI"  
M.S. 2018

UNA MANCIATA DI SEMI, UN  
PO' DI TERRA, ACQUA,  
SOLE... E NASCONO TANTE  
BUONE VERDURE!

La sua  
vita e il suo  
colore sanno per  
certamente  
parlarci!

Assaggio  
Kerua  
senza  
speziare  
senza  
filato



## FRUTTA IN... RIMA

La filastrocca della frutta  
è divertente, allegra e non di certo brutta.  
La frutta è tanta e per ogni stagione, adatta  
ad ogni occasione;  
ricca di sali minerali, zuccheri e vitamine ti  
mantiene in forma tutte le mattine.  
Il mandarino è simpatico e carino  
il suo colore è arancione  
e di lui ne sono un ghiottono.  
C'è poi la sua amica arancia,  
che sempre si beve nelle spremute  
fa bene alla salute.  
Il mio frutto preferito è la pesca,  
gustosa sciropata ma anche fresca  
bene ad ogni età, stagione  
mangiane a volontà  
e il tuo corpo ti ringrazierà

ABBIAMO PIANTATO,  
CURATO, RACCOLTO,  
ASSAGGIATO.



SONO GLI SPICCHI

*"Con frutta, verdura e cibi integrali  
la tua salute non avrà rivali"*



**Consigli per i genitori:**

1. Proporre a colazione cereali integrali (fiocchi, riso soffiato, muesli)
2. Inserire almeno due volte a settimana un piatto a base di legumi (fagioli, lenticchie, piselli, soia, ceci)
3. Sostituire qualche volta il pane bianco con pane integrale
4. Favorire il consumo di 3 porzioni tra frutta e verdura al giorno.

*"Con frutta, verdura e cibi integrali la tua salute non avrà rivali"*

Per assicurare un adeguato consumo di fibra giornaliero, occorre mangiare frutta, verdura, legumi e cibi integrali. Aumentare il consumo giornaliero di fibra è importante perché:

-  Regolarizza la motilità intestinale
-  Aumenta il senso di sazietà apportando meno calorie
-  Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi
-  Previene alcune patologie (stipsi, malattie del colon, ecc...).



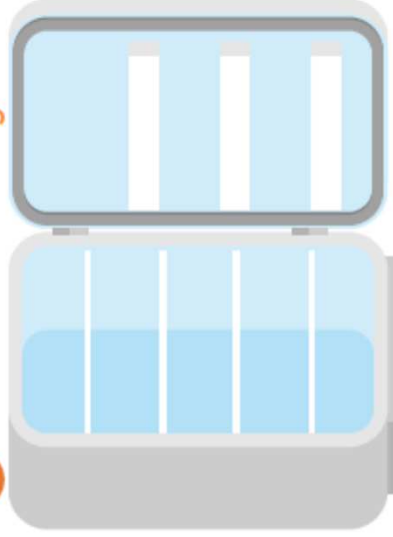
Scuola Mangiaguerra Nazionale  
NUTRIZIONE  
MANGIARE PER FARE BENE  
Dipartimento di Scienze Pediatriche

Dipartimento di Scienze Pediatriche

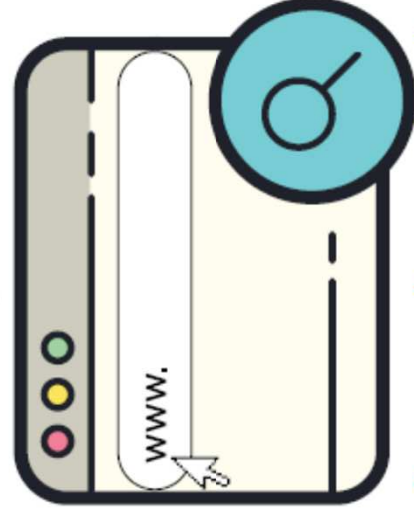


# Ricetta antispreco

1 Che cosa c'è in frigo?




2 Che ricetta posso realizzare?



3 Mancano degli ingredienti?

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_



4 Siamo pronti per cucinare!



I consigli furbi di Boy Fox

- Scrivi le tue risposte negli appositi spazi e cucina
- Inserisci frutta, verdura e/o legumi nella tua ricetta

# 4. Ridurre il consumo di bevande zuccherate

## SUGGERIMENTI OPERATIVI

- Proporre acqua durante momenti conviviali (feste scolastiche, festeggiamento complemese, ecc);
- Sottolineare la differenza tra succo di frutta e frutta
- Lettura etichette ed etichette nutrizionali di succhi di frutta e bevande zuccherate;
- Calcolare il contenuto totale di zucchero in un litro di bevanda: collegamento con materia Matematica;
- Differenze di componenti nutrizionali fra succhi di frutta a diversa percentuale di frutta;
- Raccolta di dati di ciascun alunno sui consumi personali di bevande zuccherate e/o gassate. Collegamento con materia Matematica, per elaborazione risultati, calcolo di medie o percentuali, costruzione diagrammi.



# 5. Promuovere l'attività motoria

## SUGGERIMENTI OPERATIVI

- Organizzare cicli di percorsi casa-scuola a piedi: piedibus;
- Promuovere comunque il recarsi a scuola a piedi/bicicletta. Registrare le distanze percorse a piedi o in bicicletta da ogni bambino o dall'intera classe per un periodo al fine di calcolare la distanza complessiva sviluppata (*ad oggi siamo arrivati da Modena a....*). Collegamento con materia Geografia o con materia Storia;
- Promuovere, quando possibile gli spostamenti, a piedi per eventuali uscite ed organizzare escursioni all'esterno se compatibili con percorsi sicuri e presenza di parchi o aree verdi;
- promuovere giochi di movimento e all'aperto, anche durante la ricreazione: rubabandiera, campana, lupo mangia frutta e lupo mangia verdura, salto in lungo, ecc;
- Aderire, compatibilmente con le possibilità ed i programmi, a progetti di psicomotricità e/o movimento, anche con supporto di esperti esterni;

- se compatibile con la struttura e l'organizzazione, fare alzare i bambini 5 minuti ogni ora di lezione. Determina rilassamento e porta a benefici di salute;
- Favorire il coinvolgimento delle famiglie (biciclettate in compagnia, escursioni nel territorio, ecc.)
- Possibile supporto rappresentato dai materiali del progetto "Mangia Giusto Muoviti con Gusto adatti per l'Infanzia e il primo biennio della Primaria (*Patto alimentazione; Cartolina frutta, Cartolina cibi integrali*);
- Possibilità di partecipare al concorso di Educazione Alimentare a premi organizzato da AUSL.

*Muoviti... muoviti... in libertà...  
la tua salute ne guadagnerà.*



*Per crescere  
in modo sano  
ed armonioso  
è fondamentale  
svolgere  
regolarmente  
attività fisica.*

*Muoviti... muoviti...  
in libertà...  
la tua salute ne guadagnerà.*

**Per aiutare vostro figlio ad essere ogni giorno più attivo:**



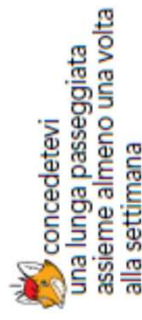
accompagnatelo a scuola a piedi



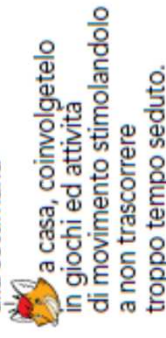
usate le scale e non l'ascensore



impegnatevi ad usare l'automobile solo quando è indispensabile



concedetevi una lunga passeggiata assieme almeno una volta alla settimana



a casa, coinvolgetelo in giochi ed attività di movimento stimolandolo a non trascorrere troppo tempo seduto.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitarie Locali di Modena



Dipartimento di Qualità Pubblica





# Calcolo delle emissioni giornaliero

Nome alunno:

Data	Spostamenti giornalieri complessivi												Totale emissioni (Somma colonne azzurre)	
	Pedonale		Bici		Treno		Autobus		Motoscooter		Automobile			
	Km	X	Km	X	Km	X	Km	X	Km	X	Km	X		
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	
		0		0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	

**Legenda:**

= mezzo di trasporto

Km= km percorsi con mezzo specifico

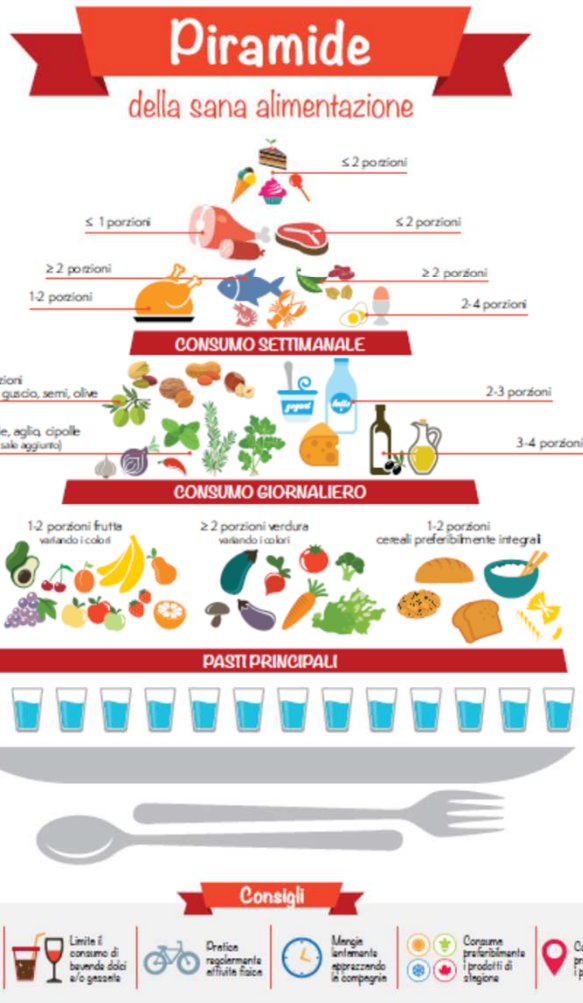
X= fattore di moltiplicazione; è espresso in kg/km di CO<sub>2</sub>. (fonte: [www.co2nnect.org](http://www.co2nnect.org))

= emissioni di CO<sub>2</sub> del mezzo indicato in base ai km percorsi. Si ottiene moltiplicando Km x X



# KIT Piramide Alimentare e Tabellone Frequenze

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



## Frequenze di consumo degli alimenti

Occasionale													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo settimanale 1 volta alla settimana													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo settimanale 2 o 3 volte alla settimana													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo settimanale 4 o più volte alla settimana													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo giornaliero													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasti principali													
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
U.O.S. Nutrizione



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
U.O.S. Nutrizione



### MODALITA' DISTRIBUZIONE MATERIALE DIDATTICO

Il percorso educativo in classe è la fase operativa del progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto"; a questa potrà seguire, se la classe lo desidera, la partecipazione al Concorso a premi. L'insegnante approfondisce in sezione, secondo la modalità che ritiene più opportuna, il materiale didattico-informativo che viene poi consegnato agli alunni, i quali hanno il compito finale di condividerlo con i genitori.

La scaletta di distribuzione raccomandata, considerando un percorso triennale, è la seguente:

### PERCORSO TRIENNALE

#### 1° anno (TM1)

- 1) "Il patto della sana alimentazione" da far firmare ai genitori e poi restituire all'insegnante e conservare a scuola.
- 2) Cartolina "Prima colazione" + attivazione "A Colazione mangio..."
- 3) Cartolina "Frutta e verdura" + attivazione "Memory di frutta e verdura"
- 4) Attivazione movimento "Gli Animali"

#### 2° anno (TM2)

- 1) Pieghevole "La mia ricetta preferita con frutta e verdura" + Attivazione "La ricetta dei nonni"
- 2) Cartolina "Merenda con la frutta" + attivazioni "Gioco del Tris Fruttu-oso" e "Trova l'intruso"
- 3) Cartolina "Bilancio Energetico" + attivazione movimento "Lupo Mangia-Frutta"

#### 3° anno (TM3)

- 1) "Il patto del Movimento" da far firmare ai genitori e poi restituire all'insegnante e conservare a scuola.
- 2) Cartolina "Consumo di Fibra" + attivazioni "Creare con i legumi" e "Il fagiolo magico"
- 3) Cartolina "Movimento" + attivazione "Il dado"

### MODALITA' DISTRIBUZIONE MATERIALE DIDATTICO

Il percorso educativo in classe è la fase operativa del progetto "Mangia giusto, muoviti con gusto"; a questa potrà seguire, se la classe lo desidera, la partecipazione al Concorso a premi.

L'insegnante approfondisce in sezione, secondo la modalità che ritiene più opportuna, il materiale didattico-informativo che viene poi consegnato agli alunni, i quali hanno il compito finale di condividerlo con i genitori.

La scaletta di distribuzione raccomandata, considerando un percorso quinquennale, è la seguente:

### PERCORSO QUINQUENNALE

#### 1° primaria (QM1)

- 1) Pillola di sana alimentazione "Colazione"
- 2) Attività didattiche
  - a) Alimentazione: Colazioni dal mondo
  - b) Movimento: The floor is lava

#### 2° primaria (QM2)

- 1) Pillola di sana alimentazione "Merenda"
- 2) Attività didattiche
  - a) Alimentazione: Planning settimanale della merenda
  - b) Movimento: Twister della merenda

#### 3° primaria (QM3)

- 1) Pillola di sana alimentazione "Più frutta e verdura"
- 2) Attività didattiche
  - a) Alimentazione: La stagioni di frutta e verdura
  - b) Movimento: Caccia al tesoro

#### 4° primaria (QM4)

- 1) Pillola di sana alimentazione "Più cereali e legumi"
- 2) Attività didattiche
  - a) Alimentazione: Ricetta svuota-frigo
  - b) Movimento: Movimentometro

#### 5° primaria (QM5)

- 1) Pillola di sana alimentazione "Il bilancio energetico"
- 2) Attività didattiche
  - 1) Alimentazione: Doppia Piramide Alimentare
  - 2) Movimento: Calcolo delle emissioni

# Concorso a premi



SCUOLA STATALE DI MASSA

Questa è una storia che inizia con...

101 FOX



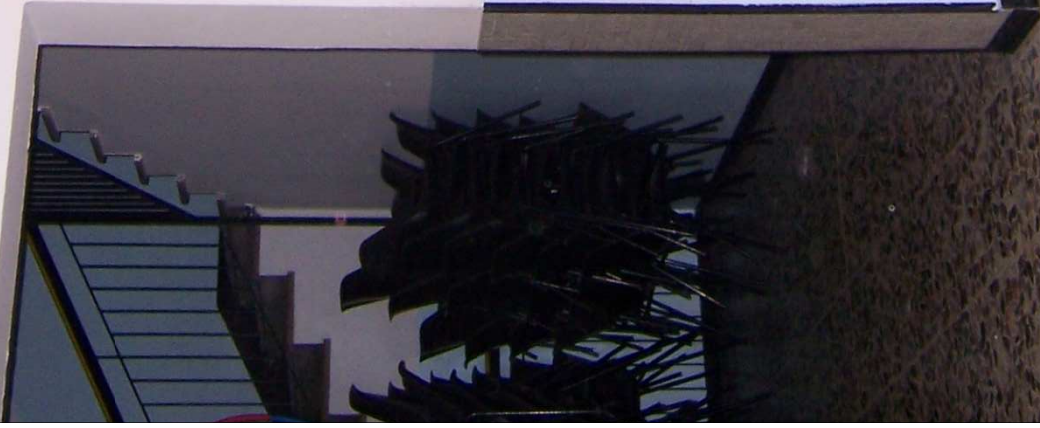
OH VASA LINA  
VEGGI IL MARE

collezioni  
grafiche  
100€ 1200

100€ 1200



BENVENUTI  
MARTINELLI  
MARTINELLI





GRASSI

ACQUA

VITAMINE

PROTEINE

FIBRE

BOSCO DEL  
BENESSERE

VIA DELLA  
SALUTE

LABORATORIO  
DI  
EDUCAZIONE  
ALIMENTARE  
CLASSI  
4-5  
SANA E  
SOSTENIBILE

# FIBRE FRUTTA - VERDURA

UN FAVOLOSO CONCERTO

DELLA

NATURA

SUONALO 5 VOLTE

OGNI GIORNATA

ED AVRAI LA SALUTE ASSICURATA



CLASSE 4<sup>°</sup>A

ALESSANDRO

ALESSANDRO

CAUDALE

ELICA

VALENTINA

MIRKO

SARA L.

LORENZO

MATTIA

TACOPO

LORENZO

MATTIA

XIAO

MARCO G.

SANDEEP

AMINE

LORENZO

GILIA

SIMONE

LORENZO

MARCO

FINA

ANDREA

ANDREA L.



# Cerimonia di Premiazione



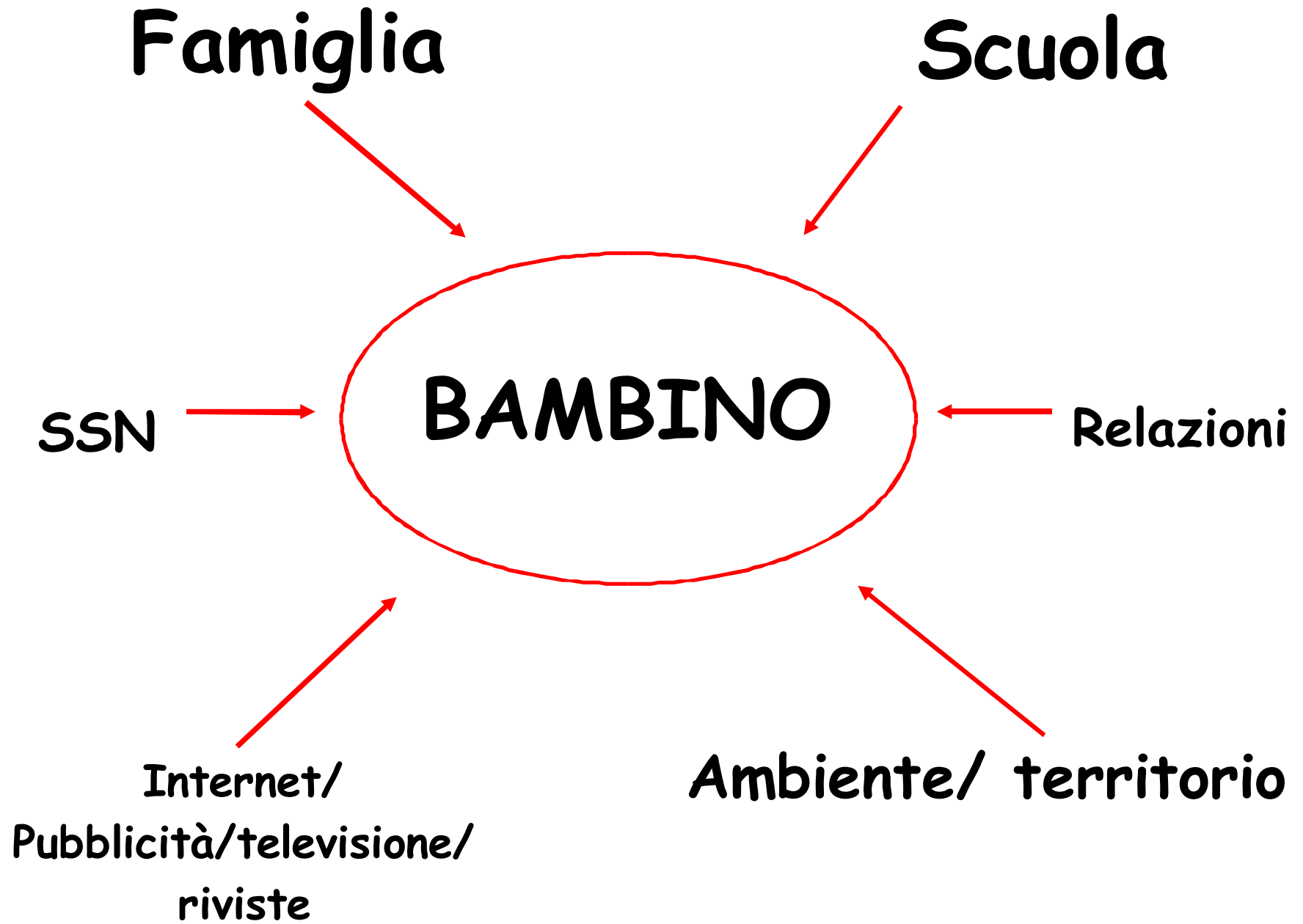


# Iniziative extra-scolastiche





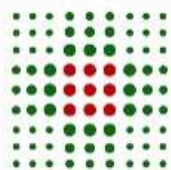




**Il miglior investimento per la salute dei nostri bambini**



**Alimentazione & Movimento**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



**Sito WEB**

[www.ausl.mo.it/dsp/boyfox](http://www.ausl.mo.it/dsp/boyfox)

**E-mail:**

[nutrizionesian@ausl.mo.it](mailto:nutrizionesian@ausl.mo.it)