



Comuni di Bientina, Buti, Calcinaia, Capannoli, Casciana Terme, Chianni, Crespina, Lajatico, Lari, Palaia, Peccioli, Ponsacco, Pontedera, S. Maria a Monte, Terricciola e Azienda USL n.5

## *“Coltivare la salute a scuola”*

### PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE E AL MOVIMENTO PER LE SCUOLE PRIMARIE DELLA VALDERA A.S.2009/2010

#### PREMESSA

Promuovere la salute significa conferire alle popolazioni i mezzi per assicurare il maggior controllo sul proprio livello di salute e di migliorarlo attraverso attività che in parte attengono al sistema sanitario e in parte ad altri settori della società; le attività di prevenzione costituiscono dunque un sottoinsieme del più ampio insieme della promozione della salute e devono allora essere il risultato del coordinamento di diversi attori, sia interni al sistema sanitario che esterni ad esso, al fine di contribuire allo sviluppo di politiche in grado di incrementare i livelli di salute della comunità.

L'equità sociale non è solo un principio che, insieme al rispetto della dignità umana, alla tutela del soggetto debole e alla solidarietà, costituisce la piattaforma etica del nostro sistema sanitario, ma anche un valido strumento di programmazione. Essa può essere rappresentata come uguale accesso alle cure a parità di bisogno, uguale utilizzazione dei servizi a parità di bisogno ed uguale qualità del servizio per tutti. Essa rappresenta anche, un criterio di efficienza allocativa: i gruppi sociali svantaggiati in quanto a salute rappresentano infatti 'sacche di prevenibilità' su cui è più efficiente agire, con gli strumenti opportuni ed efficaci, per guadagnare salute. Questo approccio necessita di un bagaglio metodologico che affonda le sue radici nella cultura della Sanità Pubblica, cioè nel corpus dottrinale su cui poggiano i processi e gli interventi della prevenzione.

Il Piano Sanitario Regionale (PSR) 2008-2010, alla luce delle dinamiche demografiche ed epidemiologiche della regione, che evidenziano la tendenza all'invecchiamento della popolazione toscana con il conseguente aumento della rilevanza delle patologie croniche e la modifica della domanda assistenziale, individua come strategia di risposta lo sviluppo di una **“sanità d’iniziativa”**, ovvero di un modello assistenziale che – a differenza di quello classico della “medicina d’attesa”, disegnato sulle malattie in atto – sia in grado di **assumere il bisogno di salute prima dell’insorgere della malattia**, o prima che essa si manifesti o si aggravi, e di gestire la malattia stessa in modo tale da rallentarne il decorso, garantendo al paziente interventi adeguati e differenziati in rapporto al livello di rischio. Tale modello, mirando sia alla prevenzione che al miglioramento della gestione delle malattie croniche in ogni loro stadio, riguarda dunque tutti i livelli del sistema sanitario e si attua ad ulteriore integrazione dei paradigmi organizzativi che già li connotano per le rispettive finalità, con effetti positivi attesi per la salute dei cittadini e per la sostenibilità stessa del sistema sanitario.

E' in quest' ottica che la Deliberazione 13 ottobre 2008, n. 800 "Guadagnare Salute in Toscana: rendere facili le scelte salutari" - Linee di indirizzo e istituzione dell' Osservatorio sugli stili di vita - risponde all'esigenza di rendere più facili le scelte salutari e promuove campagne informative mirate a **modificare comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica**. Molti nemici della salute si possono prevenire non fumando, mangiando in modo sano ed equilibrato, non abusando dell'alcol e ricordando che l'organismo richiede movimento fisico.

Una politica efficace per la promozione di stili di vita salutari non deve, dunque, accontentarsi di contemplare i successi conseguiti, ma deve studiare le cause degli insuccessi, mettere a punto nuove strategie e moltiplicare gli sforzi per invertire alcuni andamenti.

I fattori di rischio sono prevedibili ed esistono politiche e interventi efficaci che possono agire globalmente su di essi e sulle condizioni socio-ambientali per ridurre considerevolmente il peso di morti premature, malattie e disabilità che gravano sulla società.

**Il governo nazionale e quelli locali non possono condizionare direttamente le scelte individuali, ma sono tenuti a rendere più praticabili le scelte salutari e in tal senso ostacolare quelle nocive** attraverso:

- informazione, che può aumentare la consapevolezza
- azioni regolatorie, incluse in strategie intersettoriali per modificare l'ambiente di vita
- allocazione di risorse specifiche per sostegno di azioni esemplari mirate ad accelerare, a livello locale, l'inizio di un cambiamento nell'ambiente di vita.

**I comportamenti nocivi creano malattie che pesano sul sistema sanitario e sociale, ma le loro cause sono al di fuori di questi ultimi.** Per contrastarli sono necessarie, ad esempio, politiche:

- per favorire la mobilità e l'attività fisica delle persone
- per sostenere il consumo di frutta e verdura
- per ridurre la concentrazione di sale, zuccheri e grassi negli alimenti
- per ridurre la quota di alimenti altamente calorici nella dieta
- per scoraggiare il più possibile il fumo di sigarette
- per ridurre l'abuso di alcol.

La comunicazione per la salute rappresenta una componente integrata degli interventi di prevenzione e uno strumento importante di informazione e conoscenza per le persone.

**La promozione della salute è la giusta risposta per creare, attraverso la prevenzione, condizioni più favorevoli alle scelte per la salute, facendo leva sull'informazione, sulla comunicazione e, in particolare, su specifiche iniziative che inducano a scelte di vita salutari.**

La sinergia tra più *Ministeri* può dare maggiore credibilità ai messaggi da veicolare, consolidare il rapporto tra cittadini e istituzioni, assicurare una informazione univoca e completa e favorire la conoscenza e la sinergia dei progetti di diversi *Ministeri* ed *Enti interessati*, realizzando al contempo una sorta di "piattaforma nazionale della salute".

Attraverso la comunicazione concetti e messaggi semplici (come il messaggio "5 al giorno": almeno cinque frutti o porzioni di vegetali ogni giorno) possono informare correttamente. La comunicazione può avvenire anche attraverso la tabella nutrizionale degli alimenti: occorrerà agire sia sulle aziende, perché rendano più leggibili e comprensibili le etichette, sia sui consumatori, perché siano sensibilizzati a utilizzare questa informazione.

Mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio, sia dalle abitudini familiari che dal rapporto che si crea tra le persone e il cibo. La sana dieta alimentare, ovvero una corretta alimentazione, è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri. E' opportuno ricordare che il termine "dieta" indica una selezione ragionata di alimenti, e non necessariamente un regime alimentare finalizzato ad ottenere una perdita di peso (ovvero una "dieta ipocalorica"). L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici quali ipertensione, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, obesità, diabete e alcune forme di tumori. Il rischio obesità, in particolare, è determinato sia da un eccesso di calorie introdotte, rispetto a quelle consumate, ma soprattutto, nell'età giovanile, da stili di vita sedentari, spesso omologati dalle famiglie. Considerando che a ciò si devono aggiungere fattori di rischio di tipo ambientale e genetici, la complessità degli elementi in gioco fa comprendere che è necessario intervenire, ove possibile, in maniera precoce.

**In particolare, per quanto riguarda l'alimentazione, la "prevenzione a tavola" deve iniziare già dall'infanzia e diventare patrimonio della cultura personale di ogni essere umano.**

Come previsto dalla normativa regionale, **l'educazione alimentare e l'educazione al movimento** si sviluppano attraverso tre tipi di attività istituzionale:

1. Il piano di comunicazione;
2. Una campagna informativa che mette il cittadino al centro delle scelte per la propria salute e impegna i governi a rendere possibili le scelte di salute;
3. Un programma specifico in collaborazione con il mondo della scuola.

### ***Programma specifico in collaborazione con il mondo della scuola***

Una forma di comunicazione specifica deve essere effettuata a scuola attraverso iniziative studiate per il target giovanile, con l'obiettivo non solo di fornire informazioni scientificamente corrette, ma soprattutto di identificare strategie per resistere, ad esempio, alle pressioni sociali a consumare cibi e bevande altamente calorici, nonché ai contraddittori messaggi mediatici che suggeriscono, soprattutto alle giovani donne, un modello di bellezza e amabilità ispirato all'icona della magrezza eccessiva.

Gran parte dei messaggi pubblicitari rivolti ai bambini, ad esempio, riguardano comportamenti alimentari ed esiste ancora una pressione amicale e dei media a consumare pasti "non salutari", così come a conformarsi agli idoli della moda e dello spettacolo, che spesso veicolano errati modelli da emulare. **I nostri ragazzi devono essere messi in grado di riconoscere queste pressioni e di individuare strategie per non aderire a comportamenti nocivi.**

**Il canale scolastico è idoneo, inoltre, a raggiungere anche i genitori e a coinvolgerli nelle iniziative di prevenzione che li riguardano.**

### ***L'alleanza con il mondo della scuola***

Per fornire ai bambini ed ai ragazzi le competenze necessarie ad una crescita libera, ma anche le opportunità di sperimentare e mantenere comportamenti salutari, è necessaria una vera e propria alleanza con il mondo della scuola.

**È, dunque, quanto mai opportuno promuovere una fattiva cooperazione interistituzionale, in particolare tra mondo della scuola e mondo della salute, al fine di promuovere comportamenti sani nelle persone in formazione, in fasi della vita in cui si acquisiscono e si radicano**

**abitudini che andranno poi a costituire i principali fattori di rischio delle malattie croniche.**

Questa cooperazione può riguardare sia l'area della sorveglianza, sia quella degli interventi di promozione della salute. In questo ambito, in particolare, attraverso un accordo tra Ministero dell'Istruzione, Ministero della Salute e Regioni, si può puntare a sviluppare e diffondere nella scuola, nell'ambito del percorso curricolare, interventi di educazione alla salute, privilegiando interventi già sperimentati e di provata efficacia. Si potranno valorizzare le metodologie di "peer education", finalizzate a promuovere la partecipazione attiva degli studenti e la capacità di sviluppare abilità e capacità critiche di "smascheramento" delle pressioni sociali rappresentate dal gruppo dei pari, dai modelli familiari, dalla pubblicità e dalla offerta sociale.

**Adeguate iniziative di formazione dei docenti e di coinvolgimento dei nuclei familiari dovrebbero accompagnare tale percorso educativo, iniziando con l'aiuto ed il sostegno ai docenti ed alle famiglie.**

Le iniziative di educazione alla salute possono essere affiancate da un sistema di sorveglianza sugli stili di vita, finalizzato a monitorare alcuni aspetti della salute dei bambini e degli adolescenti scolarizzati, strumento del Sistema Sanitario e del mondo della scuola, condiviso con le Regioni e con il Ministero dell'Istruzione.

Anche nell'attuazione e nell'implementazione di **politiche volte al miglioramento dell'attività sportiva**, finalizzate al raggiungimento degli obiettivi del piano, la scuola rappresenta un luogo formativo in cui diviene estremamente necessario intervenire, soprattutto mediante interventi volti ad agevolare la pratica sportiva negli istituti superiori, ma anche attraverso un miglioramento delle opportunità di fare educazione motoria durante l'orario scolastico nelle scuole primarie, nonché mediante specifiche attività finalizzate ad una maggiore diffusione della cultura sportiva. Questo contribuirebbe anche al raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica quotidiana, elemento fondamentale del benessere fisico e psico-fisico.

Una strategia dunque, di promozione della salute frutto di un'efficace integrazione tra le azioni che competono alla collettività e quelle che attengono alle scelte responsabili dei singoli.

**In sintesi quindi l'alleanza con il mondo della scuola è fondamentale per sostenere e consolidare una cultura alimentare fondata sui principi del vivere sano, del rispetto ambientale, del consumo consapevole e delle scelte alimentari responsabili.**

La scuola è il luogo dove, oltre alle comunicazioni di educazione alimentare di genere più convenzionale (informazioni sui gruppi alimentari, vantaggi per l'organismo di una sana alimentazione, ecc.), si può iniziare una riflessione costruttiva sulla possibilità di essere attori consapevoli della propria salute.

Una strategia fondamentale per raggiungere tale scopo è quella di far conoscere ed avvicinare i bambini ad un nuovo modo di reperimento degli alimenti come ad esempio la "filiera corta", cioè un tipo di economia locale che permette ai consumatori/coproduttori di interagire direttamente con i produttori locali, di stabilire relazioni e alleanze motivate da valori inerenti la sostenibilità sociale ed ambientale e la costruzione di salute come patrimonio collettivo, di acquistare prodotti alimentari direttamente dai produttori locali, con tutti i vantaggi per la salute e per l'ambiente ad esso collegati.

La Valdera è un territorio in cui sono presenti numerose aziende agricole e in cui sono attivi numerosi Gruppi di Acquisto solidali – GAS( consumatori che comprano i prodotti direttamente da aziende locali). Conoscere e praticare queste realtà e, di conseguenza, riflettere sull'importanza della **qualità del prodotto e del suo impatto ambientale**, sull'**importanza del concetto di solidarietà** come criterio guida nella scelta dei prodotti, riflettere sull'attuale modello di sviluppo che porta ad una ingiusta ripartizione delle risorse e delle ricchezze alimentari nel mondo, rappresentano dunque importanti passaggi dei percorsi di educazione alimentare rivolti alle scuole.

## IL PROGETTO DIDATTICO PER LE SCUOLE

La scelta della Società della Salute della Valdera, condivisa con l'Azienda USL n.5 e con l'Unione dei Comuni della Valdera, è stata quella di iniziare a lavorare in modo sistematico a partire dall'anno scolastico 2008 – 2009 con il primo ciclo delle scuole primarie per estendere il progetto negli anni successivi a nuove classi fino alla copertura dell'intero ciclo di scuola primaria.

Il progetto per l'anno scolastico 2009/2010 è quindi rivolto alle classi 1°, 2° e 3° (le scuole primarie che l'anno scorso hanno aderito completamente ad un percorso –dalla 1° alla 5° possono rinnovare l'adesione per tutte le classi) e si articola come di seguito specificato.

### Obiettivi generali e prioritari del progetto:

- Sviluppare la capacità critica dei bambini
- Motivare alla scelta consapevole degli alimenti
- Educare a comportamenti alimentari corretti
- Evidenziare l'importanza dell'economia agricola locale e della filiera corta
- Promuovere ed incentivare la prima colazione
- Favorire il consumo di frutta e verdura a scuola ed in famiglia

### Articolazione del progetto. Per ciascun percorso è previsto:

- Coinvolgimento e formazione degli insegnanti
- Coinvolgimento dei genitori
- Attività laboratoriali nelle singole classi
- Visite di una giornata nelle aziende agricole della Valdera
- Diffusione di materiale educativo-didattico
- Realizzazione di un evento finale

### Percorsi per l'anno scolastico 2009/2010

- Frutta a scuola (allegato 1)
- Orto in classe (allegato 2)
- Alimentazione e movimento (allegato 3)

### Altri progetti

Il progetto della SdS Valdera (con i 3 percorsi sopra indicati) si inserisce in una programmazione complessiva di educazione alimentare rivolta alle scuole della Valdera che vede come soggetti proponenti anche la Provincia di Pisa e la COOP.

Per aderire ai percorsi della Provincia di Pisa e della COOP le scuole dovranno seguire le modalità indicate da tali enti.

Gli insegnanti che aderiranno ai progetti della Provincia e della COOP potranno comunque partecipare ai corsi di formazione realizzati dalla SdS Valdera a settembre e/o richiedere alla SdS approfondimenti tematici e/o visite di una giornata in azienda.

### Iscrizioni al progetto proposto dalla SdS Valdera

Possono iscriversi al progetto di educazione alimentare promosso dalla SdS Valdera per l'anno scolastico 2009/2010 le classi 1°, 2° e 3° delle scuole primarie della Valdera (le scuole primarie che l'anno scorso hanno aderito completamente ad un percorso -dalla 1° alla 5° possono rinnovare l'adesione per tutte le classi) compilando la scheda allegata (una per classe - allegato 6) e presentandola entro e non oltre il giorno **30 settembre** a:

Unione Valdera – Servizio “Progetti e interventi sociali” Via R. Piaggio 32 PONTEDERA oppure  
e-mail: r.iorio@unione.valdera.pi.it  
oppure fax. 0587/299569

## **ALLEGATI**

**Allegato 1** Percorso “Frutta a scuola”

**Allegato 2** Percorso “Orto in classe”

**Allegato 3** Percorso “Alimentazione e movimento”

**Allegato 4** Progetto formativo per docenti A.S. 2009/2010

**Allegato 5** Elenco aziende agricole sociali in cui verranno realizzate le visite

**Allegato 6** Scheda di adesione al progetto

## PERCORSO “FRUTTA A SCUOLA”

### *Percorso di educazione alimentare, al gusto e ai corretti stili di vita*

Il progetto si articola nelle seguenti due possibili **tipologie di intervento**:

1. Per le classi che hanno già inserito la frutta fresca di stagione come spuntino di metà mattina a scuola: intervento di sostegno e formazione continua
2. Per le classi che intendono promuovere l’inserimento della frutta fresca di stagione come spuntino a metà mattina: interventi di sensibilizzazione e formazione

#### **Obiettivo :**

- Aiutare il bambino in età scolare a impostare e consolidare corrette abitudini alimentari
- Contribuire, in collaborazione con la famiglia, allo sviluppo di uno stile di vita che stimoli nel bambino una coscienza alimentare autonoma orientata verso scelte nutrizionali salutari
- Limitare il consumo a metà mattina di prodotti e alimenti troppo ricchi di energia quali per esempio panini imbottiti con proteine e grassi animali (formaggio, salumi) e di scarso valore nutritivo (snack, pizzette, patatine, brioches, bevande industriali con alto contenuto di zuccheri semplici e edulcoranti )
- Incoraggiare l’uso di frutta fresca, facilmente digeribile, ricca di vitamine e fibra alimentare
- Aumentare il senso di appetito e dunque la gradibilità del pranzo

#### **Modalità di inserimento della frutta come spuntino a scuola:**

- La frutta a metà mattina può essere
  - 1) fornita dall’Amministrazione Comunale attraverso una fornitura aggiuntiva o attraverso l’offerta della frutta fresca a metà mattina anziché a fine pasto
  - 2) fornita dalle famiglie.
- La partecipazione al progetto da parte delle famiglie è facoltativa, ma auspicabile in modo da stimolare l’eventuale assaggio e gradimento della frutta assieme ai compagni.
- Le famiglie dei bambini che non mangrano frutta saranno invitate a dare ai figli merende di piccola porzione scelte in accordo con gli insegnanti e l’esperto.
- Gli insegnanti che intendono partecipare al progetto devono coinvolgere il personale ATA della propria scuola per concordare le modalità di offerta della frutta.

#### **Fasi operative**

Il progetto prevede i seguenti incontri fra l’esperto e i diversi protagonisti del percorso (*bambini, insegnanti, genitori*):

- incontro fra l’esperto ed i docenti, per accordi sulle modalità di attuazione (1 incontro di circa 2 ore)
- laboratorio esperienziale/sensoriale di educazione al gusto con i bambini (1 incontro di circa due ore e trenta per classe)
- incontro di informazione alimentare/educazione al consumo consapevole con le famiglie (1-2 incontri di circa due ore ciascuno)
- Realizzazione di un evento finale

#### **Formazione degli insegnanti**

L’adesione al progetto prevede la partecipazione ad un percorso formativo di 1° o 2° livello.

Le giornate formative precedono l’attivazione del progetto e sono realizzate a settembre secondo le modalità ed il calendario allegato (allegato 4).

#### **Visita in azienda agricola e materiale didattico**

L’adesione al percorso prevede la visita di una giornata in una azienda agricola della Valdera e la fornitura di materiale didattico.



**Soggetto attuatore:**

Cooperativa Sociale Ponteverde con la collaborazione del Coordinamento Toscano Produttori Biologici (CTPB)

**Premessa**

Il progetto "Orto in Classe" nasce dalla collaborazione con le aziende agricole. Nasce, soprattutto, dalla convinzione che lo spazio "orto", oltre a ripristinare giardini scolastici poco vissuti, possa essere uno strumento educativo che coinvolge il bambino da molteplici punti di vista: sostiene il rapporto uomo-natura, incentiva il movimento e l'attività fisica all'aria aperta, favorisce un'alimentazione e uno stile di vita salutare e, infine, può essere uno strumento divertente e interattivo per l'approfondimento di alcune materie.

**Modalità operative**

Il progetto "Orti in Classe" comprende 5 ore di intervento educativo in classe, la realizzazione di un orto negli spazi antistanti la scuola e un incontro preliminare con gli insegnanti per la progettazione condivisa degli interventi.

In linea di massima, gli argomenti che possono essere trattati possono essere suddivisi in quattro macro-aree a scelta:

- **avviamento all'orto** (solo per le classi che si avvicinano per la prima volta al progetto):  
Il suolo: analisi di un campione, le varie stratificazioni, humus, terreno sabbioso, terreno argilloso.  
L'acqua: l'acqua come conduttore, l'importanza dell'acqua per l'agricoltura.  
Il seme: i vari tipi di seme, l'evoluzione da seme a pianta.  
Le pianta: come si sviluppa, come cresce e perché, la struttura.  
Progettazione orto: disegnare una piantina, scegliere cosa piantare, misurare il terreno
- **la frutta** (organizzazione e realizzazione di un frutteto):  
Piante da frutta: alberi, arbusti o piante erbacee  
L'albero: foglie, fusto e radici  
Le gemme, i fiori e i frutti  
Le stagionalità della frutta: piantare, attendere, raccogliere  
La frutta, un alimento prezioso per il nostro organismo: breve viaggio nutrizionale dalla frutta alla confettura: in viaggio verso il gusto  
Laboratorio sensoriale per scoprire come è buona la frutta e risvegliare i sensi
- **le erbe officinali e aromatiche** (organizzazione e realizzazione di un giardino dei semplici):  
Quali sono le erbe officinali e come distinguerle dalle altre proprietà e rimedi con le erbe officinali  
Seminare e trapiantare: laboratorio pratico  
Mantenimento e cura: come coltivare le erbe officinali  
Trasformazioni: olio e sale aromatizzato  
Uso in cucina e ricette golose
- **la verdura** (organizzazione e realizzazione di un orto biologico):  
Regole principali del buon ortolano  
Il micro ecosistema orto: insetti, afidi, piante e terreno  
Seminare e trapiantare: laboratorio pratico  
Mantenimento e cura: come coltivare buona verdura  
Trasformazioni: sughi e salse

Usa in cucina e ricette golose  
Laboratorio di degustazione per risvegliare i sensi

Ogni macro-area può essere ampliata attraverso una o più lezioni sul tema del biologico e su tematiche inerenti: cos'è un prodotto è biologico? Come riconoscerlo? Quali attenzioni per realizzare prodotti bio nell'orto della mia scuola?

Questa sessione verrà curata da un esperto del Coordinamento Toscano Produttori Biologici.

Ogni macro-area può essere realizzata in 5 ore di didattica e può essere ampliata attraverso:

- Una o più lezioni sul tema del biologico (a cura del CTPB)
- L'approfondimento di un'altra macro-area per un massimo di ulteriori 5 ore (es. avviamento all'orto + le erbe officinali e aromatiche oppure la frutta + la verdura)
- L'implemento del progetto "Frutta a Scuola" (vedi allegato 1) oppure del progetto "Alimentazione e Movimento" (vedi allegato 3).

Vista la complessità struttura del progetto è possibile avere maggiori delucidazioni durante la formazione di secondo livello prevista per le insegnanti nei giorni 23 o 28 settembre (vedi allegato 4) oppure nell'incontro preliminare in cui un responsabile del progetto sarà disponibile per definire con l'insegnante una progettazione ad hoc in base alle esigenze della classe.

### **Visita in azienda agricola**

Alla fine di ogni percorso è prevista una visita in un'azienda agricola della zona. La visita ha durata di un'intera giornata per dare la possibilità ai ragazzi di vivere una vera e propria "giornata agricola". La scelta dell'azienda da visitare viene concordata con le insegnanti nell'incontro preliminare ed è effettuata in base alle tematiche che si sceglie di approfondire. Durante la visita è possibile mangiare in loco secondo le modalità dell'azienda (pranzo al sacco, spuntino a cura dell'azienda, pranzo contadino etc.) ed è possibile sperimentare la vita agricola attraverso laboratori pratico-esperienziali.

### **Formazione degli insegnanti**

L'adesione al progetto prevede la partecipazione ad un percorso formativo di 1° o 2° livello. Le giornate formative precedono l'attivazione del progetto e sono realizzate a settembre secondo le modalità ed il calendario allegato (allegato 4).

### **Coinvolgimento dei genitori**

L'adesione al progetto "Orto in Classe" prevede la realizzazione di eventi per il coinvolgimento dei genitori e dei bambini che partecipano al progetto.

Gli eventi dedicati ai genitori hanno il titolo di "Domeniche in Azienda" e prevedono la realizzazione di una lezione teorico-pratica su un tema inerente al progetto all'interno di una azienda agricola del territorio. In questa occasione anche i bambini saranno presenti e verranno coinvolti attraverso letture animate e attività manuali.

Il calendario e maggiori indicazioni saranno pubblicizzate durante la realizzazione del progetto stesso.

### **Materiale**

E' prevista la pubblicazione di materiale divulgativo rivolto alle insegnanti (schede per l'approfondimento delle tematiche analizzate in classe), ai genitori (pubblicizzazione di buone pratiche di salute) e ai bambini (fiabe e fumetti sui temi della salute e dell'alimentazione).

### **Evento finale e concorso**

Alla fine del progetto (con la chiusura dell'anno scolastico) è previsto un evento che coinvolgerà tutte le scuole aderenti e la realizzazione di un concorso con la premiazione del più buon prodotto della terra. Maggiori informazioni verranno fornite in corso d'opera.

Per la realizzazione del progetto è necessaria la collaborazione del Comune per la lavorazione del terreno prima della semina e per la fornitura di acqua.

In caso di indisponibilità di terreno potranno, in alternativa, essere forniti cassoni di terra in cui seminare.

## PERCORSO “ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO - PROGETTO DIAMOCI UNA MOSSA”

### *Nuovi stili di vita per bambini e famiglie*

#### **Soggetto attuatore:**

UISP Valdera

#### **Obiettivi:**

“Diamoci una mossa” è un programma di prevenzione per arginare l'emergenza rappresentata dall'obesità infantile, determinata da una crescente sedentarietà e da un'alimentazione non equilibrata.

Le buone pratiche proposte agiscono sugli stili di vita di bambini e adulti.

Obiettivo quindi prioritario e generale è quello di motivare le famiglie alla creazione di spazi di movimento quotidiani e alla adozione di uno stile alimentare equilibrato

Il progetto si è realizzato, fino ad ora, in 1.500 classi di 17 regioni italiane, coinvolgendo in modo attivo 30.000 bambini, i loro genitori e gli insegnanti della scuola primaria nonché ASL, Assessorati Comunali, Provinciali e Regionali

#### **Metodi**

Il progetto di sensibilizzazione sugli stili di vita attivi e una corretta alimentazione si sviluppa attraverso materiali comunicativi mirati ai diversi target della proposta.

- Diario per bambini
- Poster per le classi
- Brochure informative per genitori ed insegnanti
- Sito Internet ([www.diamociunamossa.it](http://www.diamociunamossa.it))

L'azione sociale è basata sulla formula:

Stile di vita attivo + Alimentazione corretta = Stile di Vita Sano

avendo come punti di riferimento due piramidi, quella alimentare e quella del movimento

#### **Attività proposta**

l'attività motoria proposta nelle classi e arricchita dal progetto “***Diamoci e ridiamoci una mossa***” svolta con regolarità e nei modi appropriati, costituisce un punto di forza del progetto educativo per porre le basi di uno stile di vita attivo fin dai primi anni di età, uno stile che venga poi perseguito durante l'adolescenza, la giovinezza, l'età adulta e oltre.

Elementi peculiari che caratterizzano il progetto:

**La trasversalità** della proposta formativa che punta ad un intervento globale di scoperta e valorizzazione di tutto il vissuto del bambino, legando strettamente l'educazione motoria alle attività che il bambino fa a scuola. Perchè solo attraverso il corpo si fa esperienza e si apprende

**La partecipazione** attiva dei bambini/ragazzi nella scelta dei contenuti e nella ridefinizione degli stessi, in modo che si sentano chiamati in prima persona a fare e progettare un'attività di cui sono i diretti responsabili e fruitori.

Una **metodologia innovativa**: che vede nell'obliquità la sua componente rilevante. Per situazione obliqua si intende una situazione costruita in modo che tutti i bambini/ragazzi si sentano all'altezza del compito richiesti, sappiano fare, sperimentino il successo della propria azione. L'obliquità

rappresenta il mezzo migliore per la costruzione di un'immagine positiva di se e il raggiungimento del proprio benessere individuale e sociale.

Lo stile di conduzione delle attività da parte degli operatori UISP sarà inoltre caratterizzato da atteggiamenti che possono essere espressi tramite le seguenti parole chiave:

- Soggettualizzazione
- valorizzazione
- non direttività
- complessità
- rispetto delle diversità
- costruzione
- cooperazione
- responsabilità

Tutto questo nel rispetto del diritto al gioco, alla consapevolezza e autonomia motoria, all'aggregazione, integrazione, socializzazione, cooperazione, collaborazione e diritto al divertimento integrato alla corretta alimentazione.

### **Formazione degli insegnanti**

L'adesione al progetto prevede la partecipazione ad un percorso formativo di 1° o 2° livello.

Le giornate formative precedono l'attivazione del progetto e sono realizzate a settembre secondo le modalità ed il calendario allegato (allegato 4).

### **Visita in azienda agricola**

L'adesione al percorso prevede la visita di una giornata in una azienda agricola della Valdera.

## PROGETTO FORMATIVO PER DOCENTI

### Progetto Formativo per docenti

### “Alimentazione e movimento nell’età evolutiva”

### Responsabile del progetto

Direttore Società della Salute Zona Valdera: Dott. Ssa Patrizia Salvadori

### Coordinamento Progetto Formativo

Azienda USL 5 Pisa Responsabile Settore ISPAN Direttore UO IAN Dr. Eleonora Virgone  
In via sperimentale per tramite del Coordinamento Gruppi Validazione Progetti Formativi, articolati secondo l’organigramma funzionale allegato

### Scuole coinvolte

Istituti Comprensivi afferenti alla Zona Valdera: scuole primarie

### Strutture ed Associazioni interessate

<p>Az. USL 5 Pisa Settore ISPAN U.O. IAN : Dott.ssa Eleonora Virgone</p>	<p>Settore ISPAN U.O. IAN: Coordinatori Margherita Brunetti/Roberto Volpi</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ U.O.Educazione alla Salute: Mariangela Ciardelli</li> <li>○ U.F. Igiene Sanità Pubblica e Nutrizione Pisa e Valdera: Licia Della Bruna, Cristina Balocchi, , Roberto Volpi</li> <li>○ Centro Omeopatico materno-infantile: Maria Marchitiello</li> </ul>

con la collaborazione di: Centro Ricerche Educative Didattiche (CRED), Cooperativa Sociale Ponteverde, UISP Valdera

## Analisi del contesto e obiettivo generale

Il presente progetto formativo si rivolge agli insegnanti degli Istituti Comprensivi che hanno aderito al percorso di Educazione Alimentare proposto dalla Società della Salute della Valdera per l'anno scolastico 2009/2010.

### Premessa del progetto generale di Educazione Alimentare

L'**Istruzione** e la **Formazione** assumono un ruolo centrale nei processi di crescita e di modernizzazione sociale nonché nel perseguimento di percorsi educativi che consentano ai giovani di "sapere, saper fare, saper essere", partendo dalle tradizioni e dalle radici culturali locali e coinvolgendo in maniera integrata il mondo produttivo e quello associativo.

Le **Scuole** rappresentano quindi l'ambiente ideale per una corretta informazione sull'educazione alimentare e le conoscenze correlate, che sono gli elementi fondamentali per la prevenzione precoce di tutte le patologie cronico-degenerative tipiche del nostro tempo e anche un valido sussidio per l'attuazione di corretti stili di vita.

Nei programmi scolastici "l'**Educazione alla salute**" è un punto qualificante e su di essa gioca un ruolo determinante l'**Educazione alimentare**. E' necessario pertanto inserire tale percorso in modo trasversale nelle materie di studio curriculare al fine di costruire e formare nei bambini una coscienza critica in campo alimentare, che consenta scelte corrette per il mantenimento della salute.

Un programma di "Educazione Alimentare" si presenta come una proposta in grado di stabilire una relazione tra la qualità dell'alimentazione (garantita, naturale), la salute dell'uomo (consumi consapevoli, igiene e sicurezza degli alimenti) e la salvaguardia dell'ambiente (sistemi di agricoltura sostenibile). Essa è un'interessante chiave d'ingresso in un percorso didattico in grado di collocare l'alimentazione di ciascuno all'interno di un più ampio ventaglio di relazioni che intrecciano i consumi individuali al contesto ambientale, alla difesa delle risorse e alla tutela della salute per arrivare ad individuare comportamenti eco-compatibili.

Tale processo deve cominciare dal sistema **uomo-ambiente**, un sistema "aperto" e in relazione costante con l'ambito territoriale locale in cui il **territorio** è inteso come mappa elaborata dal sistema conoscitivo che opera attraverso il lavoro sul campo.

L'insegnante diventa quindi il catalizzatore dei processi, l'organizzatore dei contesti di apprendimento che finiscono con stimolare il bisogno di porre domande legittime; senza un rapporto con il territorio, non è credibile fare **educazione alimentare**.

Un programma di "**Educazione Alimentare**" è articolato in modo da mirare al coinvolgimento delle diverse discipline e dei diversi ambiti del sapere ma, soprattutto, è flessibile e recepisce tutte le domande nuove: **si configura** come "**ricerca/insieme**" in cui sono accomunati docenti, studenti e, soprattutto, le famiglie. In questo modo si consentirà, nel lungo periodo, il consolidamento completo del binomio scuola-famiglia, che rappresenta una valida occasione per contribuire a migliorare il quadro informativo e promuovere processi di crescita culturali e professionali nel campo dell'alimentazione.

Un programma di educazione alimentare promuove, attraverso esperienze nuove, iniziative di sensibilizzazione, educazione e formazione volte a incoraggiare nei giovani una corretta educazione agli stili di vita e al comportamento alimentare e a tutelare e valorizzare le tradizioni alimentari locali, nonché individuare gruppi di docenti e interventi di formazione volti a trasferire tutte le informazioni sulle attuali dinamiche evolutive del sistema agricolo e sulla centralità sociale di un'agricoltura multifunzionale nello sviluppo dei sistemi territoriali.

I capisaldi di un programma incentrato sull'Educazione Alimentare sono:

- l'**informazione**, corretta e completa;
- la **sicurezza** del prodotto alimentare da esigere da agricoltori e allevatori, dall'industria e dal distributore, dal grossista e dal dettagliante;
- l'**acquisizione** di responsabilità da parte dei consumatori nella pratica di norme di sicurezza sulla cura degli alimenti;
- la **conoscenza** del prodotto acquistato (lettura delle etichette, modalità di preparazione e conservazione, conoscenza della stagionalità, valorizzazione dei prodotti tipici locali e regionali);
- la **necessità** di incidere significativamente sulle abitudini alimentari degli alunni, facilitando delle modificazioni.
- **la sperimentazione.**

L'impianto progettuale prevede:

- l'**adesione** ad iniziative di prevenzione in materia di educazione alimentare;
- l'**analisi** dei bisogni dell'utenza e delle famiglie;
- lo **sviluppo** pluriennale degli interventi;
- la **continuità** degli interventi negli anni e fra i vari ordini di scuola;
- l'**interdisciplinarietà** degli obiettivi e delle attività didattiche, la verifica in "itinerare" e conclusiva, per comprovare l'effettivo conseguimento degli obiettivi;
- gli **interventi** sistemici fra reti di scuole;
- la **ratifica** di protocolli fra Istituzioni del territorio;
- il **coinvolgimento** di tutto il personale della scuola e delle famiglie a cui rivolgere iniziative di sensibilizzazione.

Gli strumenti sono rappresentati da:

- **attività di formazione-azione** cui partecipano i docenti che aderiscono al programma;
- **moduli** formativi e attività in classe;
- **interventi** di esperti: medici, tecnici della prevenzione, agronomi, veterinari, tecnologi alimentari, psicologi, dietisti;
- **coinvolgimento** dei genitori attraverso incontri e/o laboratori esperienziali;
- **visite** alle fattorie didattiche;
- **attività di monitoraggio e verifica.** Si rende necessario acquisire programmi e contenuti formativi dei singoli Soggetti Attuatori al fine di permettere al Gruppo di Valutazione, la validazione dei singoli contenuti formativi anche in riferimento agli indirizzi strategici della SdS Valdera che del Settore ISPAN.

Il programma di Educazione Alimentare tende alla formazione di una coscienza critica per scelte alimentari consapevoli e intelligenti, promuove i principi di una sana e corretta alimentazione, intesa come stile di vita e valore condiviso per la tutela della propria salute, dell'ambiente e del proprio territorio. Quest'azione, inoltre, consente il riavvicinamento dei bambini (che sono i consumatori di domani) al mondo agricolo, inteso non solo come produttore di beni alimentari di qualità, ma come risorsa culturale, storica e ambientale, tutto in armonia con gli indirizzi dei programmi scolastici. Il progetto generale avrà una valenza triennale.

## Progetto Formazione Docenti

### Progetto formativo

Il percorso di formazione dei docenti coinvolti si svolgerà nel mese di settembre 2009.

Nella tabella sottostante vengono riportati in maniera schematica i tempi, gli argomenti/azioni e i docenti del corso.

Il corso si articolerà in due momenti formativi distinti:

- 1) **Modulo di base:** rivolto ai docenti che non hanno effettuato il corso di formazione lo scorso anno scolastico e che si iscrivono a percorsi di educazione alimentare. Sono previsti due pomeriggi di tre ore da scegliersi fra una doppia proposta di date (vedi tabella sottostante).
- 2) **Modulo di approfondimento:** rivolto ai docenti che lo scorso anno hanno già frequentato il corso formativo. A tale modulo possono comunque partecipare i docenti che, dopo aver frequentato quest'anno il modulo di base, intendono approfondire le tematiche scelte. E' previsto un incontro pomeridiano di tre ore da scegliersi fra due date proposte (vedi tabella sottostante)

### MODULO DI BASE

Tempi	Date fra cui scegliere	ORARIO E LUOGO	ARGOMENTO	DOCENTI
1° Incontro	lunedì 7 settembre	Unione Comuni – Via R. Piaggio 32 Pontedera ore 14.30 – 18.30	L'alimentazione nell'età evolutiva	Margherita Brunetti
	oppure mercoledì 16 settembre	Centro Poliedro Piazza Berlinguer Pontedera ore 14.30 – 18.30	Cibo ed emozioni  Le trappole alimentari  Educare alla responsabilità agroalimentare	Mariangela Ciardelli  M.Teresa Campa  Roberto Volpi
2° Incontro	Martedì 22 settembre	Centro Poliedro Piazza Berlinguer Pontedera ore 14.30 – 18.30	Il cibo come linguaggio e cultura	Maria Marchitiello
	oppure giovedì 25 settembre		Dal campo alla tavola  Alimentazione: dagli aspetti teorici a quelli esperienziali  Il benessere inizia dal movimento	Elena Bendinelli  Marina Saviozzi  Donatella Turchi

## MODULO DI APPROFONDIMENTO

Tempi	Date fra cui scegliere	ORARIO E LUOGO	ARGOMENTO	DOCENTI
UNICO Incontro	Mercoledì 23 settembre o lunedì 28 settembre	Sede da definire Ore 14,30 – 18,30	Approfondimenti su “Frutta a scuola” Approfondimenti su “Orto in classe” Approfondimenti su “Alimentazione e movimento	Marina Saviozzi Elena Bendinelli Donatella Turchi

## STRUMENTI OPERATIVI PREVISTI

- ⇒ Somministrazione di un test di ingresso appositamente predisposto ed un test di uscita, per ciascuna unità formativa;
- ⇒ Proiezione di piccole parti di film che trattano il tema dell'alimentazione Es. Super size me;
- ⇒ Lezione frontale con l'ausilio di p.c. e videoproiettore;
- ⇒ Discussione interattiva;
- ⇒ Consegna di materiale didattico per i docenti, schede operative per i bambini, opuscoli informativi per le famiglie;
- ⇒ Gadget e materiale correlato al progetto.

**Elenco Aziende agricole inserite nell'elenco delle "Aziende agricole sociali" Zona Valdera" nella sezione "Fattorie didattiche"**

<b>Nome dell'azienda agricola</b>	<b>indirizzo</b>
Podere Lecceta - Chianni	Di Ilaria Giuseppini - Località Riparossa 203 – Chianni – tel. 0587/647511 – 3402435379 – agriturismo@poderelecceta.com
Il Querceto - Lari	Di Anna Maria De Simone Via Il Querceto 20 – Lari – 0587/685256 – info@agriturismoquerceto.it
Tenuta Il Pino - Capannoli	Di Bruni Anna Via Belvedere Santo Pietro Capannoli 29 – tel. 3287511975
Colline Verdi – Partino (Palaia)	Di Casalini Marco – Loc. Belecchio – Partino Palaia – tel. 3295943327 – canalini@ellon2000.it
Podere I Poggi - Chianni	Di Otello Ianneo – Podere I Poggi n.50 – Chianni – tel. 0587/647408 poderepoggi@hotmail.it
Colombini Alessandro - Lari	Di Colombini Alessandro – Via del Pino 44 Cevoli Lari - tel 050/634239 info@biocolombini.it
La Colombaia - Fauglia	Di Nicoletta de Strobel - Via Colombaia 24 Fauglia – tel. 3402848781 info@colombaia.eu
Baldanzi Fiorella – Orciano Pisano	Di Baldanzi Fiorella – Via Provinciale Sud 7 Orciano Pisano – tel 050-683045 – querciafuria@tin.it
Nymphaea Alba - Crespina	Di Maria Grazia Vetturini – Via Belvedere 7 Crespina – tel. 3477012101 – info@nymphaea-alba.it
Lai Gonario - Palaia	Di Lai Gonario – Via Le Tombe 5 Palaia – tel. 0587/632050 – slai71@gmail.com ; slai71@cia.it
L'Avvenire - Terricciola	Di Dall'Acqua Luigi – Via degli Artisti 37 Terricciola – 0587/653257 – elenadallacqua@virgilio.it

## SCHEDA DI PRENOTAZIONE

ISTITUTO E SCUOLA \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZIONE \_\_\_\_\_ NUMERO ALUNNI \_\_\_\_\_

LOCALITA' SEDE DELLA SCUOLA \_\_\_\_\_

INSEGNANTE \_\_\_\_\_

TELEFONO - FAX - EMAIL (della scuola o personale) \_\_\_\_\_

***Nell'anno scolastico 2009/2010 l'insegnante chiede l'attivazione del seguente percorso proposto dalla SdS Valdera:***

- Percorso 1: Frutta a scuola
- Percorso 2 : Orto in classe
- Percorso 3: Alimentazione e movimento

Gli insegnanti dovranno compilare una scheda per ogni classe che aderisce ed inviarla entro e non oltre il **30 settembre 2009** (le richieste pervenute successivamente non potranno essere prese in considerazione).

L'invio può avvenire tramite:

- e-mail all'indirizzo [r.iorio@unione.valdera.pi.it](mailto:r.iorio@unione.valdera.pi.it)
- fax al n. 0587/299569
- posta indirizzandola a Unione Valdera Servizio "Progetti e interventi sociali" - Via R. Piaggio 32 - Pontedera

Nota informativa:

Si precisa

che per le insegnanti che prenotano percorsi di educazione alimentare è previsto un breve corso formativo considerato parte integrante dei percorsi della SdS. Tale percorso è aperto anche agli insegnanti che sceglieranno progetti e percorsi di educazione alimentare proposti dalla Provincia di Pisa e dalla COOP.