



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 1 di 23



(Matt Groenin)

Gruppo di progetto:

Dott. Gian Mauro Vinci	Direttore del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dott.ssa Gabriella Carta	Medico Igienista
Dott.ssa Cecilia Guaita	Biologo Nutrizionista
Dott.ssa Maria Paola Corsini	Infermiera
Dr. Carlo Atzori	Infermiere



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 2 di 23

SOMMARIO

Introduzione.....	3
Riferimenti Normativi.....	4
Definizioni e abbreviazioni.....	5
Contesto di riferimento.....	6
Contesto socio demografico.....	7
Organigramma SIAN.....	8
Motivazione.....	9
Obiettivo generale.....	10
Obiettivi specifici.....	10
Destinatari.....	10
Responsabilità.....	10
Piano operativo e di monitoraggio 1° anno.....	11
Cronoprogramma 1° anno scolastico.....	13
Piano operativo e di monitoraggio 2° anno.....	14
Cronoprogramma 2° anno scolastico.....	15
Piano operativo e di monitoraggio 3° anno.....	16
Cronoprogramma 3° anno scolastico.....	17
Risorse necessarie.....	18
Risorse economiche.....	18
Previsione di impatto.....	18
Allegato 1.....	19
Allegato 2.....	20
Allegato 3.....	21
Allegato 4.....	22
Allegato 5.....	23



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

“Mangiare sano per vivere meglio”

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 3 di 23

INTRODUZIONE

La situazione nutrizionale di una popolazione è un determinante importante delle sue condizioni di salute. In particolare l'eccesso di peso, favorendo l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti, riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità. In Italia, come nella gran parte dei Paesi europei, il sovrappeso e l'obesità sono i principali fattori di rischio modificabili, insieme al fumo di tabacco, l'abuso di alcool e la sedentarietà, che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili come il diabete di tipo II, le malattie cardiovascolari e i tumori. Per questo il Ministero della Salute e le Regioni, attraverso il Piano Nazionale della Prevenzione con il programma “Guadagnare salute”, in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), già dal 2007 sono impegnati nell'azione di contrasto alle malattie croniche attraverso l'attivazione di sistemi di sorveglianza per il monitoraggio dell'eccesso ponderale, delle abitudini alimentari e degli stili di vita nei bambini (Sistema di Sorveglianza Okkio alla Salute), negli adolescenti (Sistema di Sorveglianza HBSC: Comportamenti collegati alla salute dei ragazzi in età scolare), negli adulti (PASSI : Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) e nella terza età (PASSI d'argento). Le risultanze dello studio HBSC condotto nel 2010 nelle regioni italiane, che ha coinvolto ragazzi di 11, 13, 15 anni, colloca l'Italia al terzo posto in Europa per l'alta prevalenza di ragazzi in sovrappeso; le maggiori criticità sono state registrate al Centro Italia, rispetto al sovrappeso, e al sud Italia rispetto all'obesità. La prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in adolescenza, nonché dei fattori di rischio ad essi correlati (abitudini alimentari scorrette, scarsi livelli di attività fisica) che peggiorano in questa fase delicata di accrescimento, erano obiettivi di salute pubblica e punti focali del **Piano sanitario nazionale 2011-13** che prevedeva la riorganizzazione ed il potenziamento della promozione della salute e della prevenzione delle malattie cronico degenerative in età adulta, quali le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, il diabete di tipo 2 e le alterazioni del metabolismo. Attualmente il **Piano nazionale della Prevenzione 2014-18** nell'ambito della prevenzione di abitudini, comportamenti e stili di vita non salutari, sottolinea la necessità di un'alleanza specifica tra il mondo della Scuola e quello della Sanità. Infatti gli esperti concordano sull'importanza e sul ruolo della scuola in quanto attraverso essa si può incidere sugli stili di vita e sui comportamenti salutari fornendo strumenti per attuare scelte consapevoli, in quanto rappresenta la principale agenzia educativa che può erogare agli studenti informazioni scientificamente corrette, ma soprattutto può metterli in grado di riconoscere le pressioni sociali ed i messaggi che suggeriscono modelli comportamentali rischiosi o nocivi.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 4 di 23

RIFERIMENTI NORMATIVI

Il Piano Sanitario Nazionale;

Il Piano sanitario Regionale 2006-2008;

Il Piano nazionale della prevenzione 2014-2018;

Il Piano regionale della prevenzione della Regione Sardegna 2010-2012;

Il Patto della Salute 2014 – 2016 Programma nazionale “ Guadagnare Salute” (DPCM) 4 maggio 2007;

I Livelli Essenziali di Assistenza per i SIAN (Novembre 98), L. 23 Dicembre 1978, n. 833 – D.Lgs 30 Dicembre 1992, n. 502;

Linee guida per interventi di educazione alimentare nella scuola italiana del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca;

Istituzione del Servizio Igiene degli alimenti e nutrizione (SIAN), D.M.16/10/1998 n° 185.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 5 di 23

DEFINIZIONI E ABBREVIAZIONI

ADOLESCENZA - tratto dell'età evolutiva caratterizzato dalla transizione dallo stato infantile a quello dell'individuo adulto

OBESITA' - Condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo (pari o superiore al 20% del peso ideale calcolato in base al BMI), che può portare effetti negativi sulla salute dell'individuo

SOVRAPPESO - Peso eccessivo rispetto al normale (indica generalmente un eccesso di peso rispetto agli standard fissati dall'Organizzazione mondiale della sanità)

BMI – Body max index

HBSC - Health Behaviour in School-aged Children - (Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare)

IMC – Indice di massa corporea

INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e sulla Nutrizione

IOTF - International Obesity Task Force

LEA - Livelli essenziali di assistenza

OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

PASSI - Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia

PSN - Piano Sanitario Nazionale

PSR - Piano Sanitario Regionale

PSNP - Piano Sanitario Nazionale della Prevenzione

PSRP - Piano Sanitario Regionale della Prevenzione

SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

SINU – Società Italiana Nutrizione Umana



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 6 di 23

CONTESTO DI RIFERIMENTO

Inquadramento geografico territoriale della Provincia di Carbonia e Iglesias

L'Azienda Sanitaria Locale n. 7 di Carbonia è stata istituita il 01.10.1995 come risultato delle fusione delle due Unità Sanitarie Locali n°16 di Iglesias e n°17 di Carbonia.

L'ambito territoriale conta 23 comuni, 128.551 abitanti (il 7,3 % della popolazione sarda) e si estende per 1.499,67 Km² (il 6,2% del territorio sardo).

Il territorio comprende due aree geografiche (Sulcis ed Iglesiente) e le isole di Sant'Antioco e di San Pietro, che costituiscono l'Arcipelago del Sulcis.

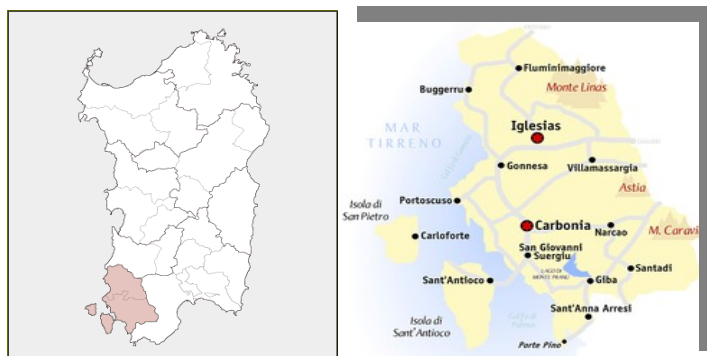
L'Azienda Sanitaria Locale n. 7 è articolata in due Distretti Sanitari: Carbonia e Iglesias.

Il Distretto Sanitario di Carbonia conta 16 comuni con una popolazione complessiva di 80.433 abitanti distribuiti su una superficie di 895,31 Km² (densità media 88 abitanti per Km²). Nella città di Carbonia è presente il Presidio Ospedaliero Sirai.

Il Distretto Sanitario di Iglesias conta 7 comuni con una popolazione complessiva di 48.118 abitanti distribuiti su una superficie di 604,36 Km² (densità media 81 abitanti per Km²). Nella città di Iglesias sono presenti i Presidi Ospedalieri Santa Barbara, C.T.O. e la struttura F.Illi Crobu, nel quale è cessata l'attiva di assistenza ospedaliera.

Nel territorio del Sulcis-Iglesiente le scuole primarie sono suddivise tra i 42 plessi scolastici dei 18 Istituti principali e si trovano in aree con diversa densità di popolazione come si può vedere dalla figura seguente:

Figura 1





REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 7 di 23

Il contesto socio demografico

Il 44,09% della popolazione vive nei Comuni di Carbonia (29.228 abitanti) e di Iglesias (27.444 abitanti). Oltre ai due capoluoghi, il solo comune che supera i 10.000 abitanti è quello di Sant'Antioco (11.462).

Tabella 1: Dati demografici Carbonia Iglesias
Comuni della Provincia di Carbonia Iglesias (dati ISTAT per età 2012)

Comune	Età % 0-14	Età % 15-64	Età % 65+	n° Abitanti	Età Media	N° Plessi (scuola media)per comune
Musei	10,7%	73,7%	15,7%	1.527	42,6	1
Domusnovas	11,0%	70,4%	18,6%	6.393	43,5	1
Villamassargia	11,7%	69,1%	19,1%	3.662	43,6	1
Gonnesa	11,4%	70,9%	17,7%	5.150	43,7	1
Villaperuccio	12,0%	68,0%	20,0%	1.095	43,8	0
Narcao	11,6%	68,6%	19,8%	3.368	43,9	1
Piscinas	12,6%	66,0%	21,4%	882	44,1	0
San G. Suergiu	11,0%	69,6%	19,4%	6.019	44,3	1
Sant'Anna Arresi	10,5%	70,0%	19,5%	2.704	44,3	1
Portoscuso	11,2%	68,7%	20,1%	5.232	44,3	1
Iglesias	10,8%	69,7%	19,5%	27.664	44,5	4
Perdaxius	10,1%	69,3%	20,6%	1.471	45,0	1
Tratalias	10,7%	67,9%	21,4%	1.110	45,0	0
Carbonia	10,3%	69,7%	20,0%	28.837	45,2	5
Santadi	10,3%	66,8%	22,9%	3.561	45,7	1
Giba	9,7%	68,3%	22,0%	2.117	45,8	1
Fluminimaggiore	10,8%	66,7%	22,5%	2.958	45,9	1
S.Antioco	10,4%	66,3%	23,3%	11.469	46,1	2
Nuxis	9,9%	66,5%	23,5%	1.629	46,2	1
Buggerru	9,2%	68,4%	22,3%	1.106	46,4	1
Calasetta	10,0%	65,2%	24,8%	2.835	46,8	1
Carloforte	10,9%	62,4%	26,7%	6.271	47,1	1
Masainas	7,6%	69,5%	22,9%	1.342	47,5	0



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

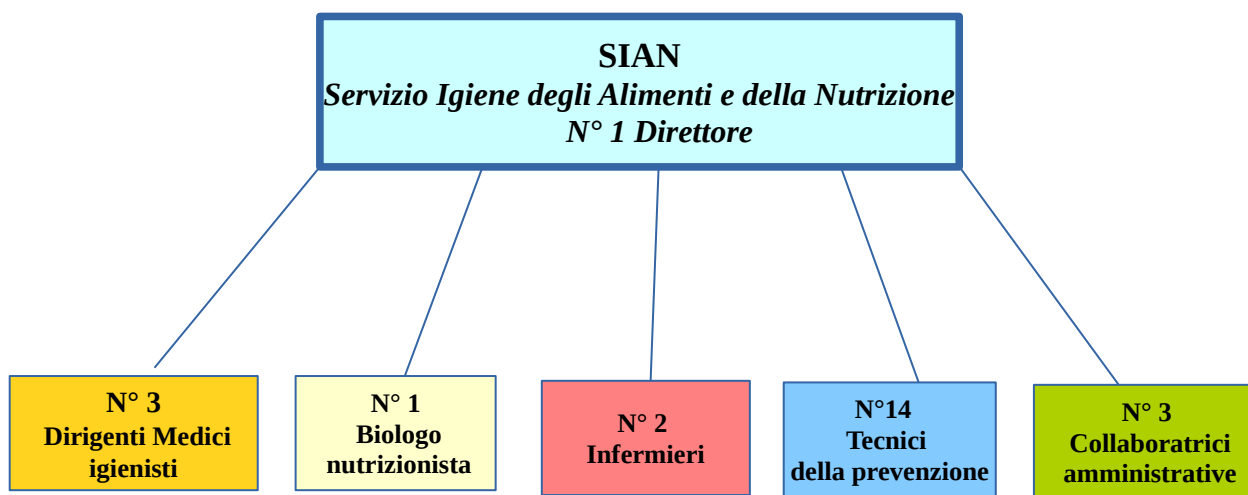
Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 8 di 23

ORGANIGRAMMA SIAN (risorse professionali)

Nell'ambito del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, è articolato nel modo seguente:



DESCRIZIONE DEL CONTESTO INTERNO

Il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.), ha come Mission la salvaguardia della salute dei cittadini mediante la prevenzione delle patologie legate all'alimentazione, avendo quale obiettivo la tutela igienico sanitaria dei prodotti alimentari e dei relativi aspetti nutrizionali.

E' distinto in due aree funzionali:

1. **Igiene degli Alimenti:** si occupa del controllo igienico ufficiale delle imprese alimentari, dei prodotti alimentari e delle bevande ivi compresi le acque potabili e minerali; inoltre, interviene nei casi di malattie trasmesse da alimenti, sorveglia sul corretto utilizzo dei fitofarmaci e offre consulenza al consumo dei funghi. Ha come obiettivo principale la Vigilanza ed il controllo dei fattori che determinano l'igiene e la sicurezza degli alimenti e delle bevande nei luoghi di produzione, preparazione, somministrazione e vendita.

2. **Igiene della Nutrizione:** Promuove corrette abitudini alimentari e l'attività fisica nella popolazione. L'attività comprende interventi informativi/educativi rivolti sia a gruppi di individui sia ai singoli soggetti, consulenze a favore di enti pubblici e/o privati, inchieste e studi epidemiologici.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 9 di 23

MOTIVAZIONE

La scuola è un luogo speciale dove le azioni di promozione della salute devono essere molto più che semplici interventi informativi per consentire ai ragazzi di comprendere i motivi che portano a preferire alcuni comportamenti alimentari piuttosto che altri e di sviluppare autonomia di giudizio sullo stile di vita individuale, ma anche sulle influenze sociali, ambientali, economiche che condizionano i comportamenti relativi alla salute. Secondo i dati dell'OMS, la diffusione delle abitudini e stili di vita scorretti tendono a peggiorare in età adolescenziale, in quanto rappresenta un momento importante per il passaggio alla vita adulta ed è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici e psicologici. Proprio in questo periodo, possono instaurarsi stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura, come abitudini alimentari scorrette, sedentarietà, abuso di alcol, consumo di tabacco, uso di sostanze stupefacenti. Tutto ciò è particolarmente preoccupante se si pensa alle future implicazioni socio sanitarie legate al prevedibile incremento delle malattie cronico-degenerative in età adulta (ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, tumori, ecc.) connesse a questi stati. Anche nel nostro territorio, le rilevazioni effettuate in questi anni attraverso la realizzazione del progetto di sorveglianza nutrizionale denominato “A come antropometria”, rivolto alla popolazione scolastica della scuola primaria, indicano come persistano nella popolazione infantile i problemi legati a cattive abitudini alimentari e alla pratica di stili di vita poco salutari e che i bambini con eccesso ponderale (sovrappeso /obesi), sono circa il 23% della popolazione studiata. Per contrastare il problema, il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione intende proseguire l'attività di sorveglianza nutrizionale attraverso la realizzazione di un nuovo intervento di promozione della salute, rivolto agli adolescenti frequentanti la scuola secondaria di 1° grado.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 10 di 23

OBIETTIVO GENERALE

- Monitoraggio e valutazione dello stato nutrizionale, dei comportamenti a rischio della popolazione scolastica in studio per tutta la durata del progetto;

OBIETTIVI SPECIFICI

- Trasmettere ai ragazzi conoscenze e competenze che possano aiutarli a modificare i loro comportamenti, finalizzati alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative in età adulta connesse ai fattori di rischio quali abitudini alimentari e stili di vita scorretti.
- Rafforzare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute così da sviluppare una coscienza alimentare personale;
- Trasmettere contenuti scientifici sull'importanza di una sana alimentazione con metodologie condivise con i docenti referenti e adeguate al sistema di apprendimento dei ragazzi (lezione interattiva).

DESTINATARI

- Campione rappresentativo dell'intera popolazione scolastica (nel primo anno circa il 20% dei ragazzi frequentanti la classe prima della scuola secondaria di 1° grado degli Istituti scolastici del territorio della ASL 7 di Carbonia);
- Genitori dei ragazzi in studio;
- Altri genitori eventualmente interessati.

RESPONSABILITA'

Responsabile del Progetto Dr. Gian Mauro Vinci Direttore del SIAN ASL7

Gruppo di lavoro:

Dott.ssa Gabriella Carta

Dott.ssa Cecilia Guaita

Dott.ssa M. Paola Corsini

Dr. Carlo Atzori



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

“Mangiare sano per vivere meglio”

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 11 di 23

PIANO OPERATIVO DI MONITORAGGIO E VERIFICA 1° ANNO SCOLASTICO 2015/2016

Il presente progetto, come già detto, si svolgerà nell'arco temporale di tre anni e coinvolgerà un campione rappresentativo della popolazione scolastica (20% circa) dei ragazzi iscritti al primo anno succitato della scuola secondaria di 1° grado.

OBIETTIVI

- *Conoscere e valutare attraverso un monitoraggio le abitudini alimentari e gli stili di vita dei ragazzi;*
- *Fornire ai ragazzi gli strumenti per poter valutare e monitorare autonomamente il proprio stato nutrizionale (apprendimento delle metodiche di misurazione del peso e altezza per il calcolo dell'IMC);*
- *Rafforzare e sensibilizzare genitori, ragazzi, dirigenti insegnanti ecc. (i portatori d'interesse) sulle problematiche collegate agli stili di vita, attraverso la comunicazione dei dati acquisiti ed elaborati da questo servizio nell'arco del triennio precedente;*
- *Proseguire l'attività di sorveglianza nutrizionale.*

Azioni previste

- Incontro con i Dirigenti scolastici per presentazione nuovo progetto;
- Incontro con dirigenti, insegnanti e genitori dei ragazzi coinvolti nel progetto per:
 1. presentazione delle risultanze del progetto “A come antropometria” ;
 2. illustrazione nuovo progetto denominato “Noi e il cibo” mangiare bene per vivere meglio;
 3. presentazione dati nazionali relativi allo studio HBSC - Health Behaviour in School-aged Children - (Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare);
- Incontro con insegnanti referenti e/o insegnanti della prima classe per:
 1. calendarizzazione attività didattiche;
 2. presentazione questionario sulle abitudini alimentari;
 3. somm.ne del questionario ai ragazzi prima dell'intervento di educazione nutrizionale,(a cura degli insegnanti);
- n° 2 incontri con i ragazzi di circa una /due ore ciascuno per:

1° Incontro:

- 1° parte- lezione frontale per presentazione dati sorveglianza anni precedenti;
- 2° parte- Laboratorio esperienziale: apprendimento tecniche di misurazione del peso e dell'altezza per calcolo dell'IMC;



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

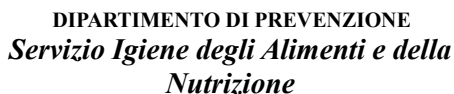
Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 12 di 23

2° incontro:

- 1° parte - Valutazione apprendimento tecniche misurazione antropometrica su un campione di ragazzi (effettuata con prove pratiche: confronto valori misurati prima dall'operatore e poi dall'allievo);
- 2° parte - lezione frontale con proiezione di slides sulle linee guida per una sana alimentazione e le conseguenze di stili di vita e alimentazione scorretti;
- Inserimento e valutazione dati questionario in un apposito database.



*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

Pagina 13 di 23

[illegible]



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 14 di 23

PIANO OPERATIVO DI MONITORAGGIO E VERIFICA 2° ANNO SCOLASTICO 2016-2017

Il campione è rappresentativo della popolazione scolastica (20% circa) dei ragazzi iscritti al secondo anno della scuola secondaria di 1° grado (gli stessi monitorati nel corso del primo anno scolastico)

OBIETTIVI

- *Promuovere abitudini alimentari e stili di vita corretti;*
- *Favorire nei ragazzi lo sviluppo di una coscienza alimentare personale;*

Azioni previste

- Incontro con i Dirigenti scolastici per proseguimento progetto triennale e presentazione risultanze dati del primo anno (questionari e autovalutazione dei ragazzi);
- Incontro con insegnanti referenti e non(ins. Scienze, attività motoria, artistica o chi interessato) per:
 - 1 . presentazione risultanze relativi al primo anno di attività;
 - 2 . calendarizzazione attività del secondo anno.
- Incontro con i genitori dei ragazzi coinvolti per presentazione risultanze dati primo anno e proseguimento programma del 2° anno ;

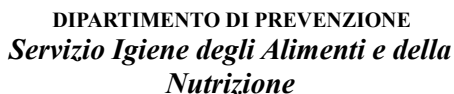
Per l'attività didattica si prevedono n° 2 incontri con i ragazzi di circa una /due ore ciascuno per:

1° incontro-

- Presentazione e distribuzione diario alimentare (da compilare a casa);

2° incontro

- discussione giornata alimentare tipo (lettura critica diario alimentare) per stimolare la capacità di autovalutazione.



*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

Pagina 15 di 23

[illegible]



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 16 di 23

PIANO OPERATIVO DI MONITORAGGIO E VERIFICA 3° ANNO SCOLASTICO 2017-2018

Il campione è rappresentativo della popolazione scolastica (20% circa) dei ragazzi iscritti al terzo anno della scuola secondaria di 1° grado (gli stessi monitorati nel corso del secondo anno scolastico)

OBIETTIVI

- *Monitorare lo stato nutrizionale degli adolescenti coinvolti nel progetto, attraverso la misurazione antropometrica (calcolo dell'IMC);*
- *Trasmettere conoscenze per poter leggere in modo consapevole le etichette nutrizionali;*
- *Valutare l'efficacia del progetto attraverso la somministrazione del questionario post intervento educativo, (cambiamento delle abitudini alimentari e diminuzione della sedentarietà).*

Azioni previste

- Incontro con i Dirigenti scolastici per proseguimento progetto triennale e individuazione insegnanti referenti;
- Incontro con insegnanti per:
 - a) calendarizzazione attività;
 - b) Somministrazione questionario sulle abitudini alimentari post intervento educativo (a cura degli insegnanti);

N°2 incontri con i ragazzi di una o due ore ciascuno per:

1° incontro

- a) Ritiro questionari sulle abitudini alimentari post intervento educativo (somministrazione a cura degli insegnanti).
- b) Rilevazione e valutazione antropometrica secondo procedure standardizzate, ad opera degli operatori SIAN;

2° incontro

- c) Laboratorio esperienziale: trasmettere conoscenze per poter leggere le etichette nutrizionali;
- d) Somministrazione questionario di gradimento ai ragazzi, con eventuali relative critiche e proposte.
 - Restituzione dei dati antropometrici e consegna scheda individuale;
 - Elaborazione dei dati antropometrici e questionario sulle abitudini alimentari pre e post intervento e valutazione dei risultati ottenuti;
 - Restituzione dei dati agli istituti scolastici coinvolti;
 - Eventuali incontri programmati a livello locale per la divulgazione e discussione dei risultati conseguiti.

REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 17 di 23

CRONOPROGRAMMA 3° ANNO SCOLASTICO 2017/2018[illegible]



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
*Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

PROGETTO

NOI e il CIBO

***“Mangiare sano per vivere
meglio”***

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 18 di 23

RISORSE NECESSARIE

Strumenti

- Bilancia pesa persone elettronica, con una precisione di 50g. dotata di display a cristalli liquidi (modello Seca 872 TM);
- Stadiometro con una precisione di 1 mm. (modello Seca 214 TM);
- Scheda di rilevazione antropometrica individuale del peso e dell'altezza, accuratamente compilata;
- Computer e videoproiettore per le lezioni frontali.

Materiali

- Materiale didattico cartaceo (questionario abitudini alimentari e stili di vita, diario alimentare, giornata alimentare tipo secondo le linee guida, tabella di riferimento per i cut-off di BMI: Cole *et al*, 2000)

Risorse professionali

- Gruppo di lavoro Sian

RISORSE ECONOMICHE

- Costi derivanti dai trasferimenti dal luogo di lavoro degli operatori sanitari per il raggiungimento della sede scolastica interessata;
- costi derivanti dall'utilizzo ed usura delle attrezzature utilizzate: stadiometro, bilancia, computer, videoproiettore e fotocopiatore.

N.B. Il progetto non implica nessuna voce di spesa a carico della scuola per la sua realizzazione.

PREVISIONE IMPATTO

Incremento delle conoscenze nutrizionali, sensibilizzazione e coinvolgimento dei bambini e delle loro famiglie allo scopo di aumentare la consapevolezza e indurre ad un possibile cambiamento.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 19 di 23

ALLEGATO 1 (M/55)

DIARIO ALIMENTARE (descrivi la tua giornata alimentare)

PASTO	ORARIO LUOGO (1)	ALIMENTO (2)	QUANTI TA' (3)	CONDIMENTI (aggiunti da te) (4)	QUANTITÀ A' (5)
COLAZIONE					
MERENDA MATTINA					
PRANZO					
MERENDA POMERIGGIO					
CENA					
DOPO CENA					

NOTE.....

(1) Specifica il luogo dove hai consumato ogni singolo alimento (csa, bar, scuola, ecc.)

(2) Specifica anche: pane, frutta, pasti sostitutivi (es:barrette energetiche), ecc.

(3) Scrivi le quantità di unità di misura consumate (un cucchiaino di zucchero, n° di bicchieri di bevande, n° di porzioni o la quantità in grammi se copiata dalla confezione)

(4) olio, parmigiano, sale, zucchero, dolcificante, cacao, ketchup, maionese, ecc.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 20 di 23

ALLEGATO 2 (M/56)

LA GIORNATA ALIMENTARE TIPO secondo le linee guida SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

PASTO	ORARIO LUOGO (1)	ALIMENTO (2)	QUANTI TA' (3)	CONDIMENTI (aggiunti da te) (4)	QUANTIT A' (5)
COLAZIONE					
MERENDA MATTINA					
PRANZO					
MERENDA POMERIGGIO					
CENA					
DOPO CENA					
NOTE.....					



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 21 di 23

ALLEGATO 3 (M/57)

Questionario pre / post intervento educativo

ASL Carbonia

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

ISTITUTO:

CLASSE:

CODICE:



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA

PRIMA COLAZIONE					MERENDA A SCUOLA								
QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA FAI LA PRIMA COLAZIONE?					QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA FAI LA MERENDA?								
TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	<input type="checkbox"/>		
Indica quante volte mangi a colazione gli alimenti indicati						Indica quante volte mangi a merenda gli alimenti indicati							
LATTE / YOGURT	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	YOGURT	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
FRUTTA FRESCA / SPREMUTE	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	FRUTTA FRESCA / SPREMUTE	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
PANE	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	PANINO FARCITO	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
PIZZETTE /SNACK SALATI (PATATINE, POP CORN...)	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	PIZZETTE /SNACK SALATI (PATATINE, POP CORN...)	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
BIBITE ZUCCHERATE E/O GASSATE	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	BIBITE ZUCCHERATE E/O GASSATE	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
ALTRO:	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI	ALTRO:	<input type="checkbox"/>	TUTTI I GIORNI	<input type="checkbox"/>	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	<input type="checkbox"/>	MAI O QUASI MAI
Ritieni di seguire una alimentazione corretta?						Ritieni di seguire uno stile di vita attivo?							
ATTIVITA' MOTORIA e tempo libero						ATTIVITA' MOTORIA e tempo libero							
PRATICHI ATTIVITA' MOTORIA (SOCIETA' SPORTIVE) ?						PRATICHI ATTIVITA' MOTORIA (SOCIETA' SPORTIVE) ?							
PRATICHI ATTIVITA' MOTORIA LIBERA (es: PASSEGGIATE, BICICLETTA, CALCIO, ecc.) ?						PRATICHI ATTIVITA' MOTORIA LIBERA (es: PASSEGGIATE, BICICLETTA, CALCIO, ecc.) ?							
Quanto tempo dedichi al giorno a TV e Videogiochi?						Quanto tempo dedichi al giorno a TV e Videogiochi?							
0 ore <input type="checkbox"/> da 0 a 2 ore <input type="checkbox"/> oltre 2 ore <input type="checkbox"/>						0 ore <input type="checkbox"/> da 0 a 2 ore <input type="checkbox"/> oltre 2 ore <input type="checkbox"/>							
Ritieni di seguire una alimentazione corretta?						Ritieni di seguire uno stile di vita attivo?							
si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> non so <input type="checkbox"/>						si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> non so <input type="checkbox"/>							



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 22 di 23

ALLEGATO 4 (M/58)



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASL 7 Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

QUESTIONARIO GRADIMENTO

(Questionario anonimo per la rilevazione del grado di soddisfazione degli studenti)

Per cortesia rispondi brevemente alle seguenti domande ponendo una crocetta nelle apposite caselle:

DOMANDE	PER NIENTE	POCO	ABBASTANZA	MOLTO
1) Gli argomenti e le attività proposte hanno suscitato interesse?				
2) Gli argomenti trattati rispondono ai bisogni degli studenti?				
3) Ritieni che le ore a dedicate al progetto siano state sufficienti?				
4) Gli operatori sono stati chiari nell'esposizione degli argomenti?				
5) Gli operatori hanno utilizzato un linguaggio adeguato?				
6) Quello che hai imparato può essere utile nelle tue scelte future?				
7) Pensi sia utile e importante introdurre l'educazione alimentare come materia didattica curricolare?				
8) Pensi sia utile approfondire gli argomenti trattati?				

*Eventuali osservazioni
libere.....*

.....
.....

Ti ringraziamo per la collaborazione



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

PROGETTO

NOI e il CIBO

*“Mangiare sano per vivere
meglio”*

DOC. 200/107/D.P. /SIAN/ D/01

Edizione: 1

Revisione: 0

Pagina 23 di 23

ALLEGATO 5 (M/59)



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASL Carbonia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Iglesias- Via Gorizia – tel. e fax 0781-3922981



SCHEDA DI RILEVAZIONE DATI ANTROPOMETRICI

NOME----- COGNOME -----

Data di nascita-----Data di misurazione-----

Peso in Kg.----- Statura cm-----

Indice di Massa Corporea Kg/m²-----

n.b. La tabella di riferimento utilizzata, specifica per sesso e per età è dell' International Obesity Task Force (Cole et al., 2000).

Il tuo peso è:

- **Normale**
- **Soprappeso**
- **Obeso**

- *Si precisa che l'obiettivo di questa indagine non è il sottopeso, per cui tale valore verrà indicato come normopeso*

Osservazioni _____

Siamo disponibili per ulteriori informazioni, al numero tel. 0781/3922981- 83 Mail:\sian@aslcarbonia.it

Il Responsabile del Servizio
(dott. G.M. Vinci)