



**movimento
equilibrio
gusto**

Contatti:

Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di
valutazione sanitaria
Via Dogana 16
6501 Bellinzona
dss-movimentoegusto@ti.ch
Tel. 091 814.30.47

Scheda informativa

Progetto “Movimento, equilibrio e gusto” 2023-2024

“Movimento, equilibrio e gusto” è un progetto del Programma d’azione cantonale “Promozione della salute” 2021-2024 dell’Ufficio del medico cantonale, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. Gratuito per le SI e SE del Cantone Ticino, mira a promuovere l’alimentazione equilibrata e il movimento, integrando concetti della tematica “equilibrio e benessere”. Il progetto idealmente coinvolge l’intero istituto scolastico (corpo docenti SI e SE, comprese le materie speciali) e può essere riconosciuto come formazione continua.

Obiettivi del progetto

- I docenti promuovono attività didattiche in classe sull’alimentazione equilibrata e il movimento.
- I genitori sono incentivati a offrire un’alimentazione equilibrata e occasioni di movimento in famiglia.
- Gli istituti scolastici adattano il loro contesto in favore di un’alimentazione equilibrata e un movimento sufficiente.

Durata

- Il progetto si estende su 1 anno scolastico, durante il quale sono organizzate:
 - 6 formazioni per i docenti per un totale di 12 ore
 - 1 attività pratica d’istituto sulle merende equilibrate di 3 ore (marzo-aprile 2024)
 - 2 incontri con i genitori per un totale di 4 ore
- Durante l’anno scolastico verrà definito l’ancoraggio delle tematiche all’istituto scolastico dopo la fine del progetto (es. adesione marchio Rete delle scuole 21).

Offerte

- Formazioni pratiche docenti con esperti in sede (mercoledì pomeriggio o dopo scuola, es. 16.30-18.30)
- Attività pratica d’istituto sulle merende equilibrate (organizzata da docenti, supervisionata da SPVS)
- Incontri con i genitori con esperti in sede
- Materiali didattici e informativi
- Sostegno finanziario per l’acquisto di materiali di movimento e attività pratica sulle merende

Formazioni docenti

	Periodo	Formazioni	Contenuti (provvisori)	Esperti coinvolti
1	Settembre 2023 2 ore dopo la scuola	Lancio del progetto + Introduzione al movimento	<ul style="list-style-type: none"> Introduzione del progetto Sovrappeso, raccomandazioni movimento, ecc. 	Collaboratrice SPVS Medico scolastico
2	Settembre-ottobre 2023 2 ore dopo la scuola	Alimentazione equilibrata	<ul style="list-style-type: none"> Piramide alimentare, piatto equilibrato, colazione 	Dietista/e Collaboratrice SPVS
3	Novembre-dicembre 2023 2 ore dopo scuola	Mobilità lenta casa-scuola + Consulenza didattica	<ul style="list-style-type: none"> Mobilità lenta casa-scuola Materiali didattici (es. libri, schede) 	Collaboratrice Pedibus Collaboratrice SPVS
4	Gennaio-febbraio 2024 2 ore dopo scuola	Alimentazione "equilibrio e benessere" + Merende equilibrate	<ul style="list-style-type: none"> Elementi che incidono sulle scelte alimentari e come si possono influenzare Merenda equilibrata 	Psicologa Dietista Collaboratrice SPVS
5	Febbraio-marzo 2024 2 ore dopo scuola	Movimento "equilibrio e benessere"	<ul style="list-style-type: none"> Movimento e sviluppo, movimento in classe 	Psicomotricista Collaboratrice SPVS
6	Maggio-giugno 2024 2 ore dopo la scuola	Piano d'istituto + Bilancio finale del progetto	<ul style="list-style-type: none"> Scambio e condivisione attività svolte dai docenti Punti positivi e negativi del progetto, ulteriori bisogni, ecc. 	Collaboratrice SPVS

Incontri genitori

	Periodo	Formazioni	Contenuti (provvisori)	Esperti coinvolti
1	Novembre-dicembre 2023 2 ore alla sera	Serata genitori	<ul style="list-style-type: none"> Piramide alimentare Elementi che incidono sulle scelte alimentari e come si possono influenzare 	Dietista Collaboratrice SPVS
2	Aprile-maggio 2024 2 ore dopo scuola o pomeriggio weekend	Pomeriggio famiglie	<ul style="list-style-type: none"> Idee e giochi per promuovere il movimento e l'alimentazione equilibrata in famiglia 	Psicomotricista/e Docente ed. fisica Collaboratrice SPVS