

# CAMPAGNA NAZIONALE

**IGIENE, DIETA, EDUCAZIONE ALIMENTARE**

**DEI GIOVANI DELLA  
CROCE ROSSA ITALIANA**



## Introduzione

I Pionieri sono la Componente Giovane della Croce Rossa Italiana, si riconoscono nei Principi e negli Ideali del Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa. Si impegnano nell'ambito delle loro attività a tutelare e proteggere la salute e la vita, a sensibilizzare al rispetto della legalità, a promuovere la cultura della convivenza e della responsabilità rispetto agli altri, contribuendo così a diventare i cittadini attivi del domani.

Ruolo essenziale dei Pionieri è educare i giovani affinché comprendano il valore della salute inteso non solo come semplice assenza di malattia ma quale adozione di comportamenti responsabili ed equilibrati.

L'educazione prescinde da qualsiasi tipo di struttura formale ed è intesa nel suo significato primigenio: tirare fuori ciò che nel giovane è già presente, consentendogli di sviluppare a pieno il proprio carattere. Il metodo è quello della peer education, che prende le mosse dalla convinzione che entrambe le parti si interscambino continuamente e crescano insieme, arricchendosi reciprocamente con esperienze e conoscenze.

L'educazione come corollario del partecipare dei giovani alla vita e alle necessità della Società, dando loro la concreta possibilità di servizio nell'ambito dell'analisi dei bisogni effettuata.

Tutto questo anche grazie al proprio carico di ideali, creatività ed esperienza. Questo metodo di lavoro informa tutto il loro agire, in particolar modo nelle scuole, nelle università e negli ambienti frequentati da giovani.

La finalità del percorso è il miglioramento della società in cui viviamo, con la conseguente crescita del singolo e della collettività.

Tale progetto sintetizzabile nell'assioma "Educare per Partecipare, Partecipare per Agire, Agire per Migliorare" è volto alla creazione di uno spazio che permetta ai giovani di crescere responsabilmente, relazionandosi con i bisogni e le aspettative della società e partecipandone allo sviluppo.<sup>1</sup>



## Situazione

La proposta della Campagna IDEA (Igiene, Dieta, Educazione Alimentare) è nata dopo la felice esperienza della Campagna ABC (Abstinence, Be faithful, Condom) incentrata sulla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili, durante la quale i Pionieri hanno avuto modo di sperimentare il ruolo centrale della peer education nel proporre e diffondere alcune tematiche di salute pubblica di stretto interesse giovanile.

L'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), "Global Health Risks 2009"<sup>2</sup> sottolinea chiaramente l'importanza di uno stile di vita corretto per aumentare sia la durata sia la qualità della vita. Nello stesso rapporto, infatti, 8 fattori di rischio (ipertensione, fumo di tabacco, iperglicemia, sedentarietà, obesità, ipercolesterolemia, scarsa assunzione di frutta e verdura, abuso di alcool) vengono identificati come responsabili a livello mondiale del 61% delle morti per malattie cardiovascolari, che sono la prima causa di morte nel mondo.

Tra questi i fattori di rischio legati alla dieta e la sedentarietà hanno l'importanza maggiore, essendo riconosciuto che il 57% delle morti per malattie cardiovascolari può essere ricondotto ad almeno uno di questi fattori.

In Italia, i dati Istat 2000, oltre a registrare la crescita della popolazione in sovrappeso (16 milioni), rivelano che nel periodo 1994-1999 l'obesità è drasticamente aumentata del 25%<sup>3,4</sup>. Il dato allarmante emerso dall'indagine riguarda in particolar modo i bambini: l'obesità è presente nel 34% nella fascia d'età tra i 6 ed i 9 anni<sup>5</sup>.

Le cause di questa preoccupante "epidemia" di obesità sono da ricercarsi sicuramente nello stile di vita scorretto attualmente troppo diffuso nei paesi industrializzati.

I dati emersi dal progetto "Okkio alla salute", infatti, dimostrano che in Italia molti bambini saltano la prima colazione o non fanno una colazione adeguata. Lo stesso studio dimostra che il consumo di frutta e verdura è spesso troppo basso mentre è troppo alto il consumo di bevande dolci o gassate; l'abitudine alla sedentarietà, infine, è molto diffusa in Italia con un numero troppo elevato di ore trascorse davanti alla TV o ai videogiochi<sup>6</sup>.



Il cambiamento delle abitudini di vita dei bambini è un problema molto sentito in tutto il mondo ed oggetto di numerosi studi che dimostrano il nesso tra obesità e consumo di bevande zuccherate<sup>7</sup> e l'efficacia della proposta di uno stile di vita corretto per la prevenzione dell'obesità<sup>8</sup>.

La Campagna IDEA, pertanto, si propone di sensibilizzare la popolazione affinché ciascuno adotti uno stile di vita sano in modo tale da ridurre i fattori di rischio ed aumentare la capacità di controllare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

Qualora si programmi una politica di intervento sui fattori di rischio legati alla dieta occorre tenere presente che al giorno d'oggi l'alimentazione è un bisogno fisiologico ma è anche lo specchio delle icone sociali a cui veniamo continuamente sottoposti: i comportamenti alimentari, infatti, sono condizionati in modo preponderante dal modello culturale in cui si inseriscono. Di conseguenza, bisogna modificare le abitudini non corrette attraverso interventi educativi di ampio respiro da parte delle istituzioni e campagne di comunicazione pubblica di promozione della salute che investano l'intera popolazione.

## Obiettivi generali

L'intervento dei Giovani della Croce Rossa Italiana sarà pertanto volto a:

- Promuovere il concetto di "dieta" inteso come "stile di vita" sano, basato su una corretta alimentazione, un'adeguata igiene alimentare e personale, una adeguata attività fisica quotidiana;
- Creare una coscienza individuale e collettiva capace di incidere sul tessuto sociale determinandone una modificazione in positivo dei comportamenti;
- Aumentare la conoscenza del fenomeno dell'obesità e delle altre condizioni connesse ad una scorretta alimentazione, promuovendone la prevenzione.



## Personale impiegato

Il personale impiegato prevede:

- 1 referente nazionale del Progetto, cui sarà affidata l'organizzazione ed il controllo delle attività svolte sul territorio, la collaborazione con i singoli referenti Regionali e l'elaborazione dei dati statistici nazionali (vedi sezione "verifiche");
- 1 referente per ogni Regione al quale spetterà la programmazione delle diverse iniziative locali, il coordinamento del personale impiegato, la ricerca del materiale utile, la collaborazione con il referente nazionale e l'inoltro dei dati acquisiti;
- Figure specifiche dei Pionieri (Formatori ed Animatori IDEA), specializzati attraverso appositi eventi di formazione e preparati alle iniziative ed agli obiettivi del Progetto che gestiranno le attività specifiche dei quattro moduli di seguito descritti.

## Destinatati e durata

La campagna si svolgerà nel biennio 2010-2012 e sarà composta da quattro moduli:

- Modulo seme: destinato a bambini dai 6 agli 11 anni che frequentano le Scuole Primarie;
- Modulo fiore: destinato a bambini dagli 11 ai 14 anni che frequentano le Scuole Secondarie di primo grado;
- Modulo frutto: destinato a giovani dai 14 ai 19 anni che frequentano le Scuole Secondarie di secondo grado;
- Modulo albero: destinato a giovani dai 19 anni in su ed adulti;

## Modalità

Le attività legate alla Campagna IDEA possono essere realizzate ovunque con la massima efficacia; tuttavia per semplici motivi logistici e per raggiungere efficacemente il maggior numero possibile di persone si suggerisce di utilizzare, laddove possibile, le scuole quali teatro degli incontri.

Si suggerisce di strutturare gli interventi nelle scuole prevedendo un paio d'incontri per classe della durata di 2 ore l'uno, gestiti da Animatori



e/o Formatori IDEA affiancati da Pionieri che hanno precedentemente frequentato incontri informativi. Nello specifico si suggerisce di affrontare con particolare impegno argomenti come la piramide alimentare, la promozione di una attività fisica giornaliera, lo stile di vita sano e le corrette abitudini alimentari, l'obesità, le "Linee Guida per una sana e corretta alimentazione", l'igiene alimentare e personale.

Si raccomanda di organizzare gli incontri adeguando l'argomento ed il grado di dettaglio dello stesso a seconda dei destinatari.

Si raccomanda, infine, di pianificare gli interventi come una serie di azioni mirate a costruire un percorso che non si limiti alla mera informazione bensì stimoli una comprensione intima dei temi trattati. A tale fine risulterà efficace utilizzare strumenti interattivi quali gioco, attività partecipative, proiezione di audiovisivi, brainstorming, role-play, questionari etc.

Per gli interventi riguardanti il modulo Albero (o laddove si decida di non utilizzare la scuola come luogo degli incontri) si suggerisce di effettuare incontri rapidi con comunicazione veloce (diffusione di materiale informativo, gadget della Campagna, proiezione di filmati e spot, materiale multimediale) all'interno dei luoghi di maggior frequentazione quali università, supermercati, piazze, associazioni ecc, o in occasione di grandi eventi.

### **Come avviare i contatti con le scuole e le Università**

Entro il mese di maggio di ogni anno solare si consiglia ai vari Gruppi o Ispettorati Provinciali di scegliere le scuole dove realizzare gli incontri, inviando moduli appositamente predisposti ed allegando un vademecum della Campagna IDEA. Per svolgere l'attività nelle scuole, infatti, è consigliato che essa sia inserita nei POF (Piani di Offerta Formativa).

### **L'incontro con gli studenti**

Momento delicato sarà quello del contatto con gli studenti, diretto da un Formatore e/o un Animatore IDEA. Lo staff dell'incontro sarà composto da almeno tre Pionieri, di cui due in possesso delle qualifiche della Campagna.

Il Formatore e l'Animatore avranno cura di valutare con ogni attenzione le caratteristiche dell'uditorio cui rivolgersi e ad approcciarsi con le metodologie dell'educazione alla pari.



### **Lo staff, nel prepararsi all'incontro:**

- opererà una fattiva analisi del target di riferimento;
- organizzerà nei dettagli le fasi dell'incontro, avendo cura di utilizzare giochi rompighiaccio, brainstorming, role-play, lezioni interattive, lavori di gruppo, filmati, altre attività educative;
- preparerà con attenzione il materiale didattico a disposizione;
- verificherà che tipo di supporti didattici/informatici saranno messi a disposizione dall'istituzione educativa (proiettore, lavagna a fogli mobili, gessi, lavagna luminosa, ecc.), provvedendo a sopperire alle eventuali carenze.

## **Verifiche**

Ampio spazio verrà riservato alle verifiche, con l'obiettivo di valutare sia l'efficienza dell'azione sia l'impatto – qualitativo e quantitativo – che la Campagna ha sui collettivi vulnerabili che mira ad aiutare. Il referente nazionale chiederà, a scadenze periodiche, le risultanze ai livelli regionali, al fine di elaborare report semestrali e finale sui dati dell'intera Campagna.

Al fine di ottenere un valido strumento per la valutazione dell'efficacia delle attività svolte si suggerisce in tutti i moduli della campagna, laddove possibile, di raccogliere i dati antropometrici (peso ed altezza) delle persone a cui si rivolge l'intervento. In questo modo sarà possibile valutare nel tempo l'effetto sulla popolazione dell'impegno profuso nella diffusione dei concetti riguardanti uno stile di vita alimentare salutare in termini di riduzione o arresto dell'attuale trend in aumento del Body Mass Index.

Per effettuare tale procedura si raccomanda di utilizzare lo strumento del gioco e del divertimento nelle fasce di età più giovani e cautela, riservatezza e buon senso nelle fasce più adulte, senza mai apportare giudizi o generare discriminazione.

In aggiunta si suggerisce di utilizzare quali metodi di verifica quiz per testare le conoscenze prima e dopo le attività svolte e questionari sulle abitudini di vita ed alimentari (numero di ore trascorse davanti alla TV o ai videogiochi, attività fisica, numero di porzioni di frutta e verdura etc.) Si raccomanda, inoltre, di compilare dei report conclusivi delle proprie attività con dettaglio sulle modalità di svolgimento, sulle persone



coinvolte nel corso dell'attività e con le proprie impressioni personali, da inoltrare al Referente Regionale della Campagna.

In tale modo sarà possibile creare una raccolta comune di attività realizzabili volta a migliorare continuamente le attività attraverso le proposte di tutti i Volontari coinvolti nella Campagna IDEA.

## **Pubblicazione delle notizie sul sito**

Durante la Campagna verranno pubblicate le relative notizie (modulistica, attività, aggiornamenti del materiale, rassegne stampa, ecc.) nella sezione dedicata ai Giovani del sito [www.cri.it](http://www.cri.it).

## **Rapporti con la stampa ed altri eventi a carattere promozionale**

A tutti i livelli si procederà ad un'adeguata pubblicità degli eventi e si valuterà l'opportunità di partecipare con personale formato e, ove occorra, con appositi stand illustrativi a convegni, fiere, trasmissioni radiotelevisive o multimediali.

Il referente regionale avrà cura di inviare ogni possibile testimonianza in materia, trasmettendo informativa della partecipazione all'Ispettorato Nazionale Pionieri ([ispettorato.pionieri@cri.it](mailto:ispettorato.pionieri@cri.it)), gli articoli di giornale, i filmati registrati, i programmi dei convegni in cui si è deciso di intervenire. Il tutto con la collaborazione dell'Area Sviluppo dei Giovani della Croce Rossa Italiana.



## Referenze

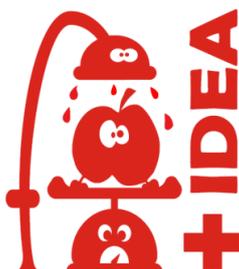
1. Croce Rossa Italiana: Progetto Associativo della Componente Giovane della Croce Rossa Italiana, <http://cri.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2494>
2. World Health Organization, Global Health Risks 2009, [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/global\\_health\\_risks/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html)
3. ISTAT: Indagine multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana" – Anno 2003
4. Ministero della Salute, Istituto Superiore Sanità: Progetto "CUORE" – anni 1998-2002
5. S. Brescianini (Istituto Superiore Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Gianicolo (Istat): Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza, convegno Istat Settembre 2002
6. Okkio alla salute, <http://www.iss.it/binary/publ/cont/0924.pdf>
7. Ludwig DS. Relation between consumption sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001
8. Robinson TN. Reducing Children's Television Viewing To Prevent Obesity. JAMA 1999



## ELENCO ALLEGATI:

1. Linee guida Corso di Formazione I livello per Animatori IDEA
2. Facsimile della lettera di presentazione progetto da far firmare al Presidente/Commissario dell'Unità C.R.I. competente ed inviare alle scuole
3. facsimile del progetto da inviare alle scuole (POF)
4. facsimile report Attività IDEA
5. facsimile tabella per il rilevamento dei dati antropometrici
6. facsimile del questionario conoscitivo
7. facsimile del questionario conoscitivo, con il totale delle risposte per ciascuna domanda
8. facsimile del questionario finale
9. facsimile del questionario finale, con il totale delle risposte per ciascuna domanda
10. Come utilizzare le tabelle dei percentili per la valutazione del BMI in età pediatrica

# **Corso di Formazione di I livello per Animatori di Igiene, Dieta, Educazione Alimentare**



## **La Campagna IDEA**

Visto l'aumento notevole delle problematiche correlate alla cattiva alimentazione, in particolare considerato l'attuale e sempre maggiore coinvolgimento di bambini e giovani, in accordo con i principi fondamentali della CRI, questo Corso ha l'obiettivo di dare ai Pionieri partecipanti adeguate conoscenze scientifiche, didattiche ed organizzative per poter organizzare e svolgere le attività relative alla Campagna Nazionale IDEA.

Con la Campagna IDEA si parlerà di corretta alimentazione, o meglio di educazione alimentare, intesa come capacità di compiere scelte consapevoli, che migliorino lo stretto rapporto esistente tra cibo, salute e sano stile di vita, inteso anche come adeguato esercizio fisico.

La Campagna sarà rivolta alla popolazione ed alle scuole di primo e di secondo ordine, individuando per ciascuna fascia d'età un modulo specifico con specifiche modalità d'intervento.

Il corso di primo livello prevede la formazione degli Animatori IDEA, che saranno gli effettivi fautori delle attività di sensibilizzazione della popolazione, delle lezioni nelle scuole e delle attività di piazza.

## **Obiettivi specifici dell'evento formativo**

Il corso di formazione per Animatori IDEA si prefigge di:

- Formare giovani Animatori che sappiano essere parte attiva della Campagna nelle scuole e con la popolazione;
- Formare Animatori che sappiano diffondere obiettivi e contenuti della Campagna;
- Fornire informazioni aggiornate in merito alle patologie causate da comportamenti ed abitudini di vita scorretti in ambito alimentare;
- Aiutare i giovani a comprendere i concetti relativi all'Igiene ed alla Alimentazione sana e diventare membri attivi nella promozione di uno stile di vita corretto;
- Presentare attività che possono essere sviluppate con i giovani in ordine a scelte di vita sane.

## Requisiti di partecipazione

Al corso possono partecipare Pionieri che:

- Facciano parte delle Componente da almeno un anno;
- Siano segnalati come idonei dal proprio Ispettore di Gruppo;
- Abbiano adeguata conoscenza del Progetto Associativo della Componente;
- Abbiano motivazione a svolgere tutte le attività della Campagna IDEA, nonché a gestire progetti e programmi d'intervento;
- Diano garanzia di continuità di partecipazione alla formazione e diffusione dei contenuti dell'Area Salute.

Il corso è aperto alla partecipazione di un numero massimo di 25 Pionieri in possesso dei requisiti prescritti. L'iscrizione all'evento avviene esclusivamente tramite la modulistica predisposta dalla Scuola Nazionale di Formazione.

## Durata e tempi della formazione

Il corso ha la durata di circa 30/35 ore, suddivise in quattro giorni strutturati in modalità intensiva, continuata di tipo residenziale (c.d. *full immersion*), al fine di garantire maggiori risultati sotto il profilo formativo, della motivazione e dello spirito di gruppo. Sono previsti momenti di tirocinio pratico e simulazioni.

Il corso è diretto da un Pioniere titolare della qualifica di Formatore di Igiene, Dieta ed Educazione Alimentare.

## Metodologia e svolgimento del corso

La metodologia applicata è quella della *peer education* ed è consigliata la formazione esperienziale.

In fase di progettazione del corso, si consiglia di valutare attentamente il bisogno formativo del target di riferimento ed i docenti del corso, in modo da evitare inutili e sproporzionati approfondimenti o semplificazioni eccessive.

I momenti formativi, di norma, sono suddivisi in moduli di due ore intervallati da momenti di pausa e svago, ma anche di condivisione e confronto, al fine di non rendere troppo pesante l'apprendimento di nozioni spesso particolarmente complesse.

Lo staff didattico segue in maniera appropriata gli allievi a cominciare dalla loro accoglienza, curata nei particolari.

I partecipanti ricevono, anche su supporto informatico, adeguato materiale didattico tra cui tutto il materiale necessario alla Campagna.

## Contenuti, tempi consigliati e figure professionali

TEMATICHE	TEMPI CONSIGLIATI	DOCENTE	INDICAZIONI
Giochi rompighiaccio e attività di conoscenza.	Da 1 a 2 ore	• Formatore/Animatore ApG	<u>Obiettivo:</u> • Impostare le basi per il lavoro di gruppo.
Obiettivi del corso Analisi dei bisogni Contratto formativo.	1 ora	• Direttore del corso	<u>Indicazioni:</u> Momento fondamentale, da modularsi secondo le esigenze ed il numero dei corsisti.
Il Progetto Associativo: • Struttura • Significato • L'Area Salute	Da 30 minuti ad 1 ora	• Formatore • Quadro Associativo della Componente	<u>Indicazioni:</u> programmare eventualmente questa parte in plenaria se sono organizzati altri Corsi.
La Campagna: • Studio delle azioni da condurre e degli obiettivi da portare a termine • I moduli • Materiale a disposizione	Da 30 minuti ad 1 ora	• Formatore IDEA	
Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente.	1 ora (teoria)	• Formatore IDEA • Esperto del settore	<u>Indicazioni:</u> fornire esclusivamente concetti di base.
Educazione alimentare: nutrizione e dieta.	3 ore (teoria)	• Formatore IDEA • Esperto del settore	<u>Obiettivo:</u> Fornire indicazioni specifiche su nutrienti, stato nutrizionale, BMI, concetto di dieta, piramide alimentare e dell'attività fisica. Promuovere un corretto stile alimentare e di vita.
Laboratorio ludico.	2 ore e 30 (attività pratiche)	• Formatore/Animatore ApG.	<u>Obiettivo:</u> Imparare nuovi giochi, imparare a giocare.
La comunicazione: • La metodologia della peer education e l'utilizzo del gioco come strumento di	2 ore (teoria)	• Formatore/Animatore AgG	<u>Obiettivi:</u> Questo incontro serve a mostrare la possibilità di comunicare con il gioco.

aggregazione e di comunicazione tra Pioniere ed utente.			<i>Indicazioni:</i> Far comprendere la possibilità di comunicare attraverso i giochi imparati durante il laboratorio ludico.
Linee guida per una sana alimentazione italiana.	1 ora (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formatore IDEA</li> <li>•Esperto del settore</li> </ul>	<i>Indicazioni:</i> Si consiglia di utilizzare le linee guida del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e dell'I.N.R.A.N.
Laboratorio manuale.	Da 3 a 6 ore (attività pratiche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formatore/Animatore ApG.</li> </ul>	<i>Obiettivo:</i> fornire all'animatore strumenti pratici ed utili per lo svolgimento delle attività specifiche della Campagna. <i>Indicazioni:</i> modulare la durata dei laboratori in funzione del gruppo, anche su due sessioni separate.
Disturbi del Comportamento Alimentare.	Da 1 a 2 ore (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Psicologo</li> <li>•Esperto del settore</li> </ul>	<i>Indicazioni:</i> Specificare che l'incontro ha un carattere informativo sul problema e non si pone l'obiettivo di fornire risposte o soluzioni a queste complesse patologie.
Gli spazi della comunicazione: come gestire lo spazio fisico in relazione alle attività proposte.	1 ora (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formatore/Animatore ApG.</li> </ul>	<i>Obiettivo:</i> Fornire utili indicazioni su come gestire lo spazio fisico in relazione alle attività proposte ed alle dinamiche di gruppo.
Lavorare in gruppo: ruoli e metodi.	1 ora e 30 (attività pratiche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Formatore IDEA</li> </ul>	<i>Indicazioni:</i> Un'ipotesi di attività è quella di iniziare con un breve brain storming dal titolo "Il lavoro di gruppo", dopodiché dividere i corsisti in due gruppi ed assegnare a ciascuno due

			mandati differenti che riguardino la creazione di un'attività (piramide alimentare, memory...).
Laboratorio peso e misura.	Da 1 a 2 ore (attività pratiche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatore/Animatore A.p.G.</li> <li>• Formatore IDEA</li> </ul>	<p><u>Obiettivo:</u> Spiegare ai corsisti l'importanza di raccogliere i dati antropometrici e il modo corretto per farlo in relazione all'età. Mostrare la possibilità di pesare e misurare attraverso il gioco.</p>
Patologia: obesità e Sindrome Metabolica.	Da 2 ore e 30 a 3 ore (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatore IDEA</li> <li>• Esperto del settore</li> </ul>	
Allergie ed Intolleranze alimentari, "cos'è vero, cos'è falso".	1 ora 30 (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatore IDEA</li> <li>• Esperto del settore</li> </ul>	<p><u>Obiettivo:</u> Fornire informazioni sulle vere e sulle false allergie/intolleranze alimentari. Sfatare le comuni credenze su presunte intolleranze diagnosticate tramite esami non attendibili.</p>
Pianificazione: "Che cosa fare" e "Cosa faremo a casa?".	1 ora e 30 (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatore IDEA</li> </ul>	<p><u>Obiettivo specifico:</u> Raccogliere le idee, fornire strumenti pratici per poter pianificare le attività.</p>
Igiene del cavo orale e personale.	1 ora (teoria)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatore IDEA</li> <li>• Esperto del settore</li> </ul>	<u>Consigliato</u>
Valutazione dei corsisti (test scritto ed illustrazione di un progetto con simulazione dell'attività).	3 ore circa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commissione esaminatrice</li> </ul>	<p><u>Indicazioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da modularsi secondo il numero dei corsisti.</li> <li>• Ogni Gruppo riceverà un mandato per</li> </ul>

			pianificare un'attività secondo uno dei moduli della Campagna.
--	--	--	--

La programmazione riportata in tabella si riferisce ai requisiti minimi che il Corso per Animatori di Igiene, Dieta, Educazione Alimentare deve possedere per essere accreditato dalla Scuola Nazionale di Formazione.

La progressione didattica così consigliata potrà essere eventualmente modulata anche in funzione delle esigenze logistiche del Corso.

Eventuali modifiche del programma indicato saranno discusse con il Direttore della Scuola Nazionale di Formazione.

Si consiglia di programmare un cineforum con relativo dibattito, preferibilmente dopo cena. Il Direttore del Corso può proporre ulteriori sessioni, laboratori o attività integrative.

### Valutazione dei corsisti

L'esame si svolge davanti ad una commissione formata dall'Ispettore Regionale (o suo delegato) che la presiede, dal direttore del corso e da almeno uno dei docenti del corso.

La commissione valuta l'idoneità del singolo corsista ad ottenere la qualifica e ne riporta gli esiti sul verbale.

L'esame si compone di un test scritto e di una prova pratica, entrambi concordati dalla commissione esaminatrice, sentiti i docenti intervenuti.

(carta intestata CRI)

Egr. Dirigente Scolastico

---

---

Oggetto: **Campagna Nazionale Igiene, Dieta, Educazione Alimentare.**

Egregio Signor Dirigente,

i Giovani della Croce Rossa Italiana promuovono, per l'Anno Scolastico 2010/2011, la Campagna Nazionale IDEA, "Igiene, Dieta, Educazione Alimentare".

La Campagna, ha come obiettivo principale quello d'informare e sensibilizzare tutti i giovani promuovendo il concetto "dieta" inteso come "stile di vita" sano, basato su una corretta alimentazione, un'idonea igiene alimentare e personale, un'adeguata attività fisica quotidiana, cercando così di creare una coscienza individuale e collettiva capace di incidere sul tessuto sociale determinandone il miglioramento attraverso una modificazione in positivo dei comportamenti.

Convinti che i primi destinatari della Campagna debbano essere i giovani in età scolare, vogliamo sottoporre alla Sua attenzione ed a quella dei Docenti della Scuola da Lei diretta, il Progetto che si allega e La invitiamo, dopo le valutazioni del caso, a volerlo inserire nel Piano dell'Offerta Formativa per l'Anno Scolastico \_\_\_\_/\_\_\_\_.

Per tutti i chiarimenti del caso, La invitiamo a contattare la sede della Croce Rossa Italiana del gruppo di \_\_\_\_\_ al numero .....

Il Responsabile della Campagna è il Sig.....

Certi della Sua sensibilità e di quella della classe docente alle tematiche che si vorranno trattare e in attesa di cortese cenno di riscontro, Le porgiamo i nostri più cordiali saluti.

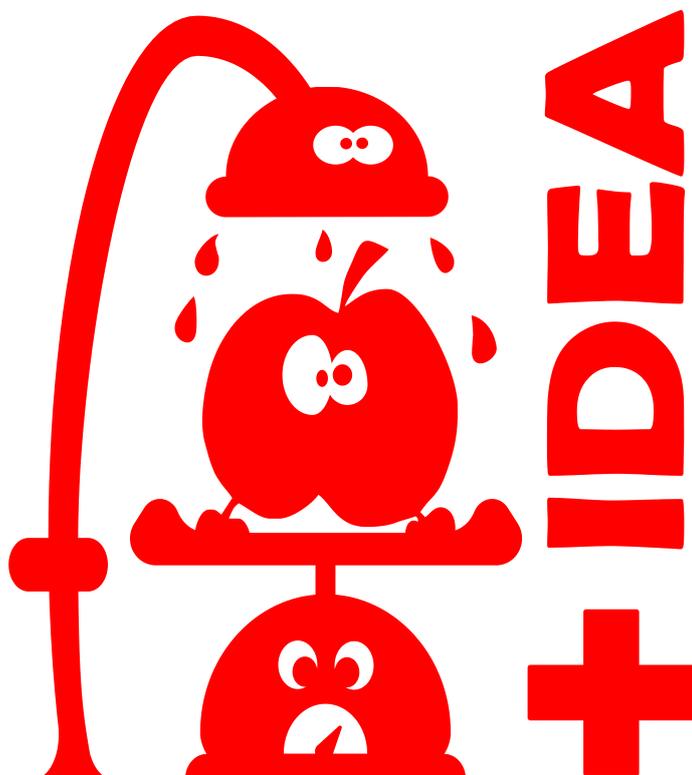


# CROCE ROSSA ITALIANA

*ISPETTORATO NAZIONALE GIOVANI CRI*

## IGIENE DIETA EDUCAZIONE ALIMENTARE

Campagna Nazionale a cura dei Giovani della CRI



## **Premessa**

I Pionieri sono la Componente Giovane della Croce Rossa Italiana, essi si riconoscono nei Principi e negli Ideali del Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa.

I Pionieri, nell'ambito delle loro attività, si impegnano a tutelare ed a proteggere la salute e la vita, a sensibilizzare al rispetto della legalità, a promuovere la cultura della convivenza, della responsabilità e dello "star bene" con sé e con gli altri, contribuendo così alla formazione ed alla crescita di una consapevole coscienza dei cittadini attivi del domani.

Dall'età di 14 anni i Pionieri iniziano ad operare in maniera attiva, orientando le proprie iniziative fra quelle previste dal Progetto Associativo della componente, diviso in cinque aree di intervento:

- Cooperazione Internazionale
- Pace
- Servizio nelle comunità
- Sviluppo
- Salute

Le attività legate a quest'ultima area consistono nell'alleviare le sofferenze e nel migliorare le condizioni di esistenza dei soggetti più vulnerabili.

L'impegno dei Pionieri parte dalla consapevolezza che la salute – diritto inalienabile di tutti, senza distinzioni - è uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste solo nell'assenza di malattia ed infermità" (OMS).

La promozione attiva tra i giovani di tale concetto di salute impegna strumenti di comunicazione e formazione utili a motivare i giovani a ritenere la salute un bene personale ed una risorsa per la comunità, al cui miglioramento ogni cittadino è chiamato a dare il suo attivo contributo.

## **La Campagna**

L'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), "*Global Health Risks 2009*" sottolinea chiaramente l'importanza di un corretto stile di vita per aumentare sia la durata sia la qualità della vita. Nello stesso rapporto, infatti, 8 fattori di rischio (ipertensione, fumo di tabacco, iperglicemia, sedentarietà, obesità, ipercolesterolemia, sesso non sicuro, abuso di alcool) vengono identificati come responsabili a livello mondiale del 61% delle morti per malattie cardiovascolari che sono la prima causa di morte nel mondo.

Tra questi, i fattori di rischio legati alla dieta ed alla sedentarietà hanno l'importanza maggiore, essendo riconosciuto che ad esse può essere ricondotto il 57% delle morti per

malattie cardiovascolari. All'interno di questo gruppo, inoltre, l'ipertensione, l'obesità e la sedentarietà risultano essere strettamente interconnessi tra di loro (la sedentarietà può causare obesità che può causare ipertensione) e responsabili, insieme, del 23,1% delle morti nel mondo.

In Italia, i dati Istat 2000, oltre a registrare la crescita della popolazione in sovrappeso (16 milioni), rivelano che, nel periodo 1994-1999, l'obesità è drasticamente aumentata del 25%. Il dato allarmante emerso dall'indagine riguarda in particolar modo i bambini: l'obesità è presente nel 34% nella fascia d'età tra i 6 ed i 9 anni.

Le cause di questa preoccupante "epidemia" di obesità è da ricercarsi sicuramente nello stile di vita scorretto attualmente troppo diffuso nei paesi industrializzati.

I dati emersi dal progetto "Okkio alla salute", infatti, dimostrano che in Italia molti bambini saltano la prima colazione o non fanno una colazione adeguata. Lo stesso studio dimostra che il consumo di frutta e verdura è spesso troppo basso mentre è troppo alto il consumo di bevande dolci o gassate; l'abitudine alla sedentarietà, infine, è molto diffusa in Italia con un numero troppo elevato di ore trascorse davanti alla TV o ai videogiochi.

Il cambiamento delle abitudini di vita dei bambini è un problema molto sentito in tutto il mondo ed oggetto di numerosi studi che dimostrano, da un lato, il nesso tra obesità e consumo di bevande zuccherate e, dall'altro, l'efficacia della proposta di uno stile di vita corretto per la prevenzione dell'obesità.

La Campagna IDEA, pertanto, si propone di sensibilizzare la popolazione affinché ciascuno adotti uno stile di vita sano in modo tale da ridurre i fattori di rischio ed aumentare la capacità di controllare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

Qualora si programmi una politica di intervento sui fattori di rischio legati alla dieta occorre tenere presente che al giorno d'oggi l'alimentazione è un bisogno fisiologico ma è anche lo specchio delle icone sociali a cui veniamo continuamente sottoposti: i comportamenti alimentari, infatti, sono condizionati in modo preponderante dal modello culturale in cui si inseriscono. Di conseguenza, bisogna modificare le abitudini non corrette attraverso interventi educativi di ampio respiro da parte delle istituzioni e campagne di comunicazione pubblica di promozione della salute che investano l'intera popolazione.

### **Destinatari**

La Campagna si svolgerà nel biennio 2010-2012 e sarà composta da 4 moduli:

- Modulo seme: destinato a bambini dai 6 agli 11 anni che frequentano le Scuole Primarie;
- Modulo fiore: destinato a bambini dagli 11 ai 14 anni che frequentano le Scuole Secondarie di primo grado;
- Modulo frutto: destinato a giovani dai 14 ai 19 anni che frequentano le Scuole

Secondarie di secondo grado;

- Modulo albero: destinato a giovani dai 19 anni in su ed adulti.

### **Obiettivi**

L'intervento dei Giovani della Croce Rossa Italiana sarà pertanto volto a:

- Promuovere il concetto di "dieta" inteso come "stile di vita" sano, basato su una corretta alimentazione, un'adeguata igiene alimentare e personale, un'adeguata attività fisica quotidiana;
- Creare una coscienza individuale e collettiva capace di incidere sul tessuto sociale determinandone una modificazione in positivo dei comportamenti;
- Aumentare la conoscenza del fenomeno dell'obesità e delle altre condizioni connesse ad una scorretta alimentazione, promuovendone la prevenzione.

### **Programma degli incontri e contenuti**

- 
- 
- 
- Salute
  - Benessere psicofisico
  - Stile di vita sano
  - Corrette abitudini alimentari
  - Piramide alimentare
  - "Linee Guida per una sana alimentazione italiana"
  - Igiene alimentare e personale
  - Prevenzione delle patologie legate ad una scorretta alimentazione

### **Interdisciplinarietà**

Gli argomenti trattati dal progetto possono trovare riscontri in alcune discipline scolastiche, quali:

Biologia/Scienze

Educazione fisica

### **Metodologia**

La metodologia che si intende adottare è quella della peer education (educazione alla pari) evitando le classiche lezioni frontali.

Saranno privilegiate le lezioni interattive, i “role play”, i lavori di gruppo e le discussioni di gruppo.

### **Strumenti**

Durante gli incontri verranno utilizzati attività, giochi e filmati per rendere la lezione interattiva; verrà distribuito materiale informativo.

Previa autorizzazione degli Organi Collegiali, degli esercenti la patria potestà (per gli alunni minorenni) e degli alunni stessi, si richiede la disponibilità alla rilevazione dei dati antropometrici (peso e altezza) degli alunni attraverso lo strumento del gioco o attraverso colloqui individuali. I dati verranno raccolti in maniera assolutamente anonima e riservata e saranno inseriti in un database nazionale al solo fine statistico. In questo modo sarà possibile valutare nel tempo l'incidenza sulla popolazione dell'impegno profuso nella diffusione dei concetti riguardanti uno stile di vita alimentare salutare, in termini di riduzione o arresto dell'attuale trend in aumento del "fenomeno obesità".

Verranno utilizzati, quali metodi di verifica, quiz anonimi per testare le conoscenze prima e dopo le attività svolte e questionari sulle abitudini di vita ed alimentari.

### **Durata e costi**

Il progetto, di complessive \_\_\_ ore, prevede \_\_\_ o più incontri secondo modalità e tempi da concordare con i Docenti interessati.

Non sono previsti oneri a carico dell'Istituto tranne l'eventuale riproduzione di materiale cartaceo o informatico (dispense) da distribuire agli alunni partecipanti al progetto.



Report dell'Attività IDEA del \_\_\_\_\_

Regione				
Città				
Luogo prescelto				
Orario attività				
Pionieri coinvolti				
<b>Materiale utilizzato</b>				
<b>Attività</b>				
Descrizione attività svolte				
<b>Risultati ottenuti</b>				
n° Contatti effettuati				
Disponibilità del pubblico alle proposte	scarsa	sufficiente	buona	ottima
<b>Altro</b>				
Osservazioni del referente	Nome:			





**QUESTIONARIO CONOSCITIVO**

SESSO:  F  M

ETÀ: \_\_\_\_\_

**ALLEGATO 6**

1. Cosa mangi a colazione? (sbarra più di una risposta se necessario)
  - a) Non faccio colazione
  - b) Latte o yogurt
  - c) Cereali o biscotti
  - d) Frutta
  - e) Merendina
  - f) Altro
  
2. Sei abituato a fare merenda a metà mattina? Cosa mangi?
  - a) Una merendina (quale? \_\_\_\_\_)
  - b) Uno yogurt
  - c) Pane
  - d) Frutta
  - e) Altro
  - f) Non faccio merenda
  
3. Sei abituato a fare merenda nel pomeriggio? Cosa mangi?
  - a) Una merendina (quale? \_\_\_\_\_)
  - b) Uno yogurt
  - c) Pane
  - d) Frutta
  - e) Altro
  - f) Non faccio merenda
  
4. Con che frequenza mangi la verdura?
  - a) Due volte al giorno
  - b) Una volta al giorno
  - c) 3-4 volte a settimana
  - d) Meno di 3 volte a settimana
  
5. Con che frequenza mangi la frutta?
  - a) Due volte al giorno
  - b) Una volta al giorno
  - c) 3-4 volte a settimana
  - d) Meno di 3 volte a settimana
  
6. Quante volte al giorno lavi i denti?
  - a) 1 volta al giorno
  - b) 2 volte al giorno
  - c) Dopo tutti i pasti
  - d) Mai
  
7. Sei abituato a pesarti regolarmente:
  - a) Una volta al mese
  - b) Una volta a settimana
  - c) Più volte a settimana
  - d) Mai

8. Bevi bevande zuccherate e/o gassate (cola, aranciata, the, succhi di frutta....):
- a) Più volte al giorno
  - b) 1 volta al giorno
  - c) Qualche volta a settimana
  - d) Meno di una volta a settimana
  - e) Mai
9. Quanta acqua bevi quotidianamente?
- a) 2 bicchieri ai pasti
  - b) 1 litro circa
  - c) 2 litri circa
  - d) Più di 2 litri
10. In una settimana quante volte svolgi attività fisica? (intesa come almeno 30 minuti di passeggiata, corsa e/o sport in generale)
- a) Tutti i giorni
  - b) 2-3 volte a settimana
  - c) Meno di 2 volte a settimana
  - d) Mai
11. Quanto tempo della tua giornata dedichi in media alla TV o ai videogiochi?
- a) 1 ora o meno al giorno
  - b) 2 ore al giorno
  - c) 3 ore al giorno
  - d) 4 ore o più al giorno



**QUESTIONARIO CONOSCITIVO – TOTALI COMPILATI**

**ALLEGATO 7**

TOTALI Femmine \_\_\_\_\_ TOTALI Maschi \_\_\_\_\_ ETÀ MEDIA: \_\_\_\_\_

1. Cosa mangi a colazione? (sbarra più di una risposta se necessario)

- a) Non faccio colazione
- b) Latte o yogurt
- c) Cereali o biscotti
- d) Frutta
- e) Merendina
- f) Altro

a)
b)
c)
d)
e)
f)

2. Sei abituato a fare merenda a metà mattina? Cosa mangi?

- a) Una merendina (quale? \_\_\_\_\_)
- b) Uno yogurt
- c) Pane
- d) Frutta
- e) Altro
- f) Non faccio merenda

a)
b)
c)
d)
e)
f)

3. Sei abituato a fare merenda nel pomeriggio? Cosa mangi?

- a) Una merendina (quale? \_\_\_\_\_)
- b) Uno yogurt
- c) Pane
- d) Frutta
- e) Altro
- f) Non faccio merenda

a)
b)
c)
d)
e)
f)

4. Con che frequenza mangi la verdura?

- a) Due volte al giorno
- b) Una volta al giorno
- c) 3-4 volte a settimana
- d) Meno di 3 volte a settimana

a)
b)
c)
d)

5. Con che frequenza mangi la frutta?

- a) Due volte al giorno
- b) Una volta al giorno
- c) 3-4 volte a settimana
- d) Meno di 3 volte a settimana

a)
b)
c)
d)

6. Quante volte al giorno lavi i denti?

- a) 1 volta al giorno
- b) 2 volte al giorno
- c) Dopo tutti i pasti
- d) Mai

a)
b)
c)
d)

7. Sei abituato a pesarti regolarmente:

- a) Una volta al mese
- b) Una volta a settimana
- c) Più volte a settimana
- d) Mai

a)
b)
c)
d)

8. Bevi bevande zuccherate e/o gassate (cola, aranciata, the, succhi di frutta....):

- a) Più volte al giorno
- b) 1 volta al giorno
- c) Qualche volta a settimana
- d) Meno di una volta a settimana
- e) Mai

a)
b)
c)
d)
e)

9. Quanta acqua bevi quotidianamente?

- a) 2 bicchieri ai pasti
- b) 1 litro circa
- c) 2 litri circa
- d) Più di 2 litri

a)
b)
c)
d)

10. In una settimana quante volte svolgi attività fisica? (intesa come almeno 30 minuti di passeggiata, corsa e/o sport in generale)

- a) Tutti i giorni
- b) 2-3 volte a settimana
- c) Meno di 2 volte a settimana
- d) Mai

a)
b)
c)
d)

11. Quanto tempo della tua giornata dedichi in media alla TV o ai videogiochi?

- a) 1 ora o meno al giorno
- b) 2 ore al giorno
- c) 3 ore al giorno
- d) 4 ore o più al giorno

a)
b)
c)
d)



**QUESTIONARIO FINALE**

**ALLEGATO 8**

1. Quanti pasti dovrebbero essere consumati al giorno?
  - a) 2 pasti ± 1 spuntino
  - b) 3 pasti
  - c) 3 pasti ± 2 spuntini
  
2. In una giornata quali nutrienti è meglio assumere maggiormente?
  - a) Carboidrati
  - b) Proteine
  - c) Lipidi
  
3. La dieta mediterranea prevede di:
  - a) Mangiare di tutto in grosse quantità
  - b) Mangiare tutti i tipi di alimenti con moderazione
  - c) Mangiare prevalentemente frutta e verdura
  
4. Per uno stile di vita sano è utile:
  - a) Svolgere attività fisica intensiva/agonistica tutti i giorni
  - b) Fare attività fisica almeno 30 minuti tutti i giorni (anche solo una passeggiata)
  - c) Fare attività fisica almeno due volte a settimana (anche solo una passeggiata)
  
5. In una giornata è consigliabile lavare i denti:
  - a) Prima di andare a letto
  - b) Almeno due volte al giorno
  - c) Dopo ogni pasto
  
6. Cos'è la piramide alimentare?
  - a) Una classificazione degli alimenti
  - b) La rappresentazione del tipo e della frequenza consigliata di assunzione degli alimenti
  - c) Una sequenza di alimenti da assumere durante una giornata
  
7. Quali alimenti trovi alla base della piramide alimentare?
  - a) Pasta, pane e cereali
  - b) Carne rossa e uova
  - c) Carne bianca e pesce
  
9. Ora che hai approfondito queste tematiche, cosa farai per modificare il tuo stile di vita?
  - a) Nulla perché adottavo già questi comportamenti in precedenza
  - b) Migliorerò la qualità e la quantità della mia alimentazione
  - c) Mi impegnerò ad effettuare un'attività fisica regolare
  - d) Modificherò completamente il mio stile di vita
  - e) Non modificherò nulla perché il mio stile di vita mi piace così
  
10. Ti è piaciuto il nostro incontro?
  - a) Sì, molto
  - b) Sì, sufficientemente
  - c) No, poco
  - d) No, per niente

Scrivi qui eventuali osservazioni e suggerimenti

---

---

---

---

---



**QUESTIONARIO FINALE – TOTALI COMPILATI**

**ALLEGATO 9**

1. Quanti pasti dovrebbero essere consumati al giorno?

- a) 2 pasti ± 1 spuntino
- b) 3 pasti
- c) 3 pasti ± 2 spuntini

a)
b)
c)

2. In una giornata quali nutrienti è meglio assumere maggiormente?

- a) Carboidrati
- b) Proteine
- c) Lipidi

a)
b)
c)

3. La dieta mediterranea prevede di:

- a) Mangiare di tutto in grosse quantità
- b) Mangiare tutti i tipi di alimenti con moderazione
- c) Mangiare prevalentemente frutta e verdura

a)
b)
c)

4. Per uno stile di vita sano è utile:

- a) Svolgere attività fisica intensiva/agonistica tutti i giorni
- b) Fare attività fisica almeno 30 minuti tutti i giorni (anche solo una passeggiata)
- c) Fare attività fisica almeno due volte a settimana (anche solo una passeggiata)

a)
b)
c)

5. In una giornata è consigliabile lavare i denti:

- a) Prima di andare a letto
- b) Almeno due volte al giorno
- c) Dopo ogni pasto

a)
b)
c)

6. Cos'è la piramide alimentare?

- a) Una classificazione degli alimenti
- b) La rappresentazione del tipo e della frequenza consigliata di assunzione degli alimenti
- c) Una sequenza di alimenti da assumere durante una giornata

a)
b)
c)

7. Quali alimenti trovi alla base della piramide alimentare?

- a) Pasta, pane e cereali
- b) Carne rossa e uova
- c) Carne bianca e pesce

a)
b)
c)

9. Ora che hai approfondito queste tematiche, cosa farai per modificare il tuo stile di vita?

- a) Nulla perché adottavo già questi comportamenti in precedenza
- b) Migliorerò la qualità e la quantità della mia alimentazione
- c) Mi impegnerò ad effettuare un'attività fisica regolare
- d) Modificherò completamente il mio stile di vita
- e) Non modificherò nulla perché il mio stile di vita mi piace così

a)
b)
c)
d)
e)

10. Ti è piaciuto il nostro incontro?

- a) Sì, molto
- b) Sì, sufficientemente
- c) No, poco
- d) No, per niente

a)
b)
c)
d)

Osservazioni e suggerimenti

---



---



---



---



---

## **COME UTILIZZARE LE TABELLE DEI PERCENTILI PER LA VALUTAZIONE DEL BMI IN ETÀ PEDIATRICA**

Il BMI nei bambini è molto variabile in relazione al sesso ed all'età. Per questo non è possibile identificare dei valori di riferimento schematici come per l'adulto ma è necessario utilizzare le tabelle dei percentili.

Queste tabelle funzionano mediante l'incrocio di valori sulle due assi. Sull'asse verticale c'è il BMI, su quello orizzontale l'età. Ogni linea mostrata sul grafico corrisponde ad un cosiddetto "percentile" (5°, 10°, 25°, 50°, 75°, 90°, 95°).

Per sapere se il valore di BMI di un bambino è nella norma basta incrociarlo sulla tabella con la sua età.

Se il punto di incrocio è compreso tra il 5° ed il 90° percentile il BMI sarà nella norma. Se invece si trova tra il 90° ed il 95° percentile il valore sarà indicativo di sovrappeso, se superiore al 95° percentile di obesità.

Esempio 1:

Luigi ha 5 anni ed un BMI di 17,5.

Sulla tabella dei percentili si trova tra il 90° ed il 95° percentili. Luigi è quindi sovrappeso!

Esempio 2:

Mariella ha 4 anni ed il suo BMI è 15.

Sulla tabella dei percentili si trova tra il 25° ed il 50° percentile, ed è pertanto nella norma!

SEGUONO TABELLE



