



Città di Vinci



IO MANGIO SANO



**Progetto di educazione alimentare del
Comune di Vinci in collaborazione con
Ausl Toscana Centro
maggio 2023 - marzo/aprile 2024**

Io mangio sano

Progetto di educazione alimentare a cura
dell'Ufficio servizi scolastici ed educativi del
Comune di Vinci

In collaborazione con Ausl Toscana Centro

Io mangio sano

Il Comune di Vinci ha promosso "Io mangio sano", il progetto dedicato all'**informazione sulle buone abitudini e sui corretti comportamenti alimentari** nelle diete dei bambini.

L'Amministrazione Comunale ritiene da sempre che la mensa rappresenta un momento educativo importante sia per la socializzazione sia per la salute; per questo continua a investire per migliorare la qualità del servizio. Nel 2023 è nata l'esigenza di instaurare un rapporto più stretto con i genitori: è iniziato così il progetto "Io mangio sano", dove nutrizioniste e specialiste si mettono a disposizione per confrontarsi su vari temi.

Il progetto è stato presentato il 19 maggio del 2023 al Teatro della Misericordia di Vinci, in occasione dell'iniziativa "Refezione scolastica come occasione educativa", un incontro con la Commissione mensa del Comune, aperto a tutti i genitori.



 Città di Vinci

Progetto alimentare **«IO MANGIO SANO»**

**Prevenire è meglio che curare:
come favorire le buone abitudini
alimentari nei bambini in età scolare**

conduce la **Dott.ssa Claudia Lo Conte** dietista nutrizionista

Lunedì 25 marzo 2024
sala Frammartino - villa Reghini - piazza della Pace, Sovigliana
dalle ore 17:30 alle ore 19:30



Grazie ai suggerimenti delle famiglie sono state individuate le tematiche trattate durante i due incontri organizzati nel 2024 nella sala Frammartino di Villa Reghini, in Piazza della Pace a Sovigliana: il primo volto a spiegare ciò che è meglio fare perché i bambini siano sollecitati a mangiare in modo sano; il secondo, invece, per un focus su un problema importantissimo, quello dei disturbi alimentari, che interessano soggetti sempre più giovani.

Lunedì 25 marzo 2024 la dottoressa Claudia Lo Conte, dietista nutrizionista, è intervenuta con "Prevenire è meglio che curare: come favorire le buone abitudini alimentari nei bambini in età scolare"; mercoledì 10 aprile 2024, l'incontro è stato invece dedicato alle "Difficoltà di mangiare: conoscere e affrontare i disturbi nel comportamento alimentare", condotto dalla dottoressa Ilenia Giunti, dirigente medico psichiatra- psicoterapeuta dell'unità funzionale complessa Disturbi Alimentari di Ausl Toscana Centro, con sede a Empoli.

IO MANGIO SANO

Refezione scolastica come occasione educativa

Incontro aperto ai genitori con i componenti della commissione mensa del Comune di Vinci venerdì 19 maggio 2023

Il 19 maggio 2023 “Io mangio sano” è stato presentato al Teatro della Misericordia di Vinci.

All'incontro erano presenti l'assessora alla pubblica istruzione Chiara Ciattini, la dietista e nutrizionista del Comune di Vinci, dottoressa Claudia Lo Conte, e la dottoressa Elena Corsinovi, titolare di Incarico di Funzione dei Processi di Ristorazione di AUSL Toscana Centro.



*Un'immagine dell'incontro
del 19 maggio 2023,
al Teatro della Misericordia Vinci.*

IO MANGIO SANO

Refezione scolastica come occasione educativa

Incontro aperto ai genitori con i componenti della commissione mensa del Comune di Vinci venerdì 19 maggio 2023

Nell'incontro del 19 maggio 2023 la dottoressa Claudia Lo Conte, dietista e nutrizionista incaricata dal Comune per svolgere attività di supervisione e controllo sul servizio di refezione scolastica, ha affrontato i temi dello spreco alimentare nelle mense scolastiche con particolare attenzione

inquadra in codice QR per scaricare il materiale completo dell'incontro.



alle cattive abitudini e pratiche che possono esserne la causa (dal consumo di spuntini poco salutari e fuori pasto al consumo di bevande ricche di zuccheri).

Inoltre, sono state affrontate possibili strategie di educazione alimentare, proprio per contrastare pratiche alimentari poco educative e dannose per la salute.





La dottoressa Elena Corsinovi, nell'incontro del maggio 2023, ha colto l'occasione per presentare "OKkio alla salute", il dossier della Regione Toscana su un'indagine del 2019 - la più recente e aggiornata - condotta dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il

Ministero dell'Istruzione e con tutte le Regioni e Province autonome italiane.

L'indagine ha coinvolto oltre 50.000 bambini e bambine frequentanti la Terza classe della scuola primaria, sottoponendo loro un questionario per capirne e conoscerne stile di vita, monitorarne lo stato ponderale e analizzarne il contesto familiare e scolastico di riferimento.

I dati raccolti sono disponibili sul sito del Comune di Vinci, al link bit.ly/iomangiosano24, cliccando sulla voce *OKkio alla SALUTE*, o raggiungibili scansionando il codice QR sotto.

L'indagine completa - e le edizioni della stessa indagine condotta negli anni precedenti - si trova integralmente sul sito ufficiale dell'ISS, epicentro.iss.it/okkioallasalute.



inquadra il codice
QR per vedere
l'indagine completa

IO MANGIO SANO

Prevenire è meglio che curare: come favorire le buone abitudini alimentari nei bambini in età scolare

*a cura della dottoressa CLAUDIA LO CONTE
dietista nutrizionista
lunedì 25 marzo 2024*

L'incontro con la dottoressa **Claudia Lo Conte**, dietista e nutrizionista, incaricata dal Comune di Vinci per svolgere attività di supervisione e controllo sul servizio di refezione scolastica, si è concentrato sulle buone abitudini alimentari.

La dottoressa Lo Conte è stata protagonista del primo appuntamento dell'edizione 2024 di "Io mangio sano", dal titolo ***Prevenire è meglio che curare: come favorire le buone abitudini alimentari nei bambini in età scolare.***

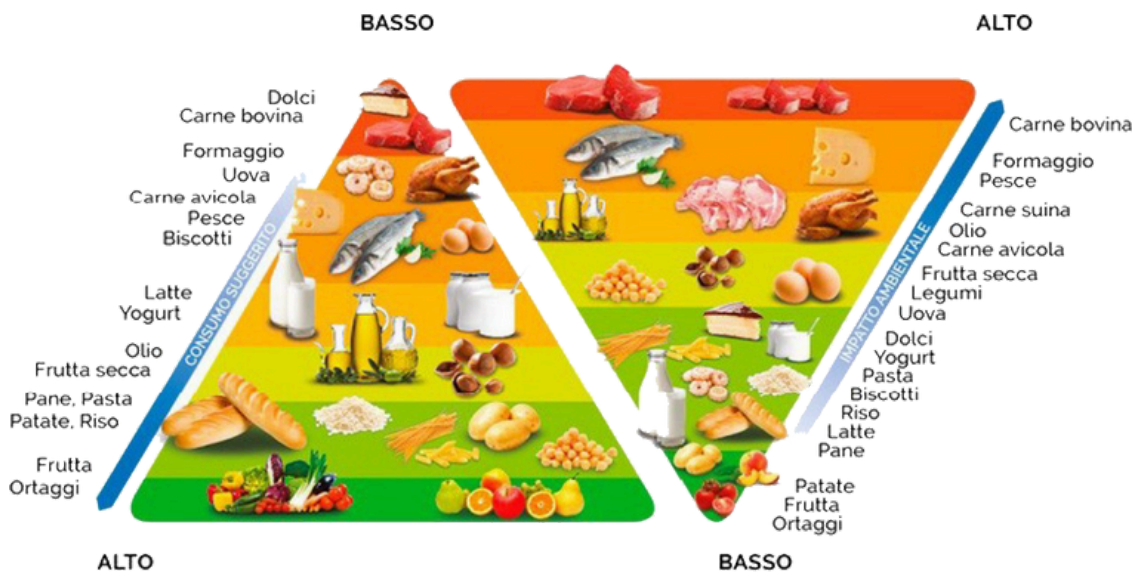
Nel corso della sua presentazione ha presentato le linee guida per una sana alimentazione redatte dal Centro di ricerca alimenti e nutrizione.



*scarica le
informazioni utili e
il ricettario*



PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

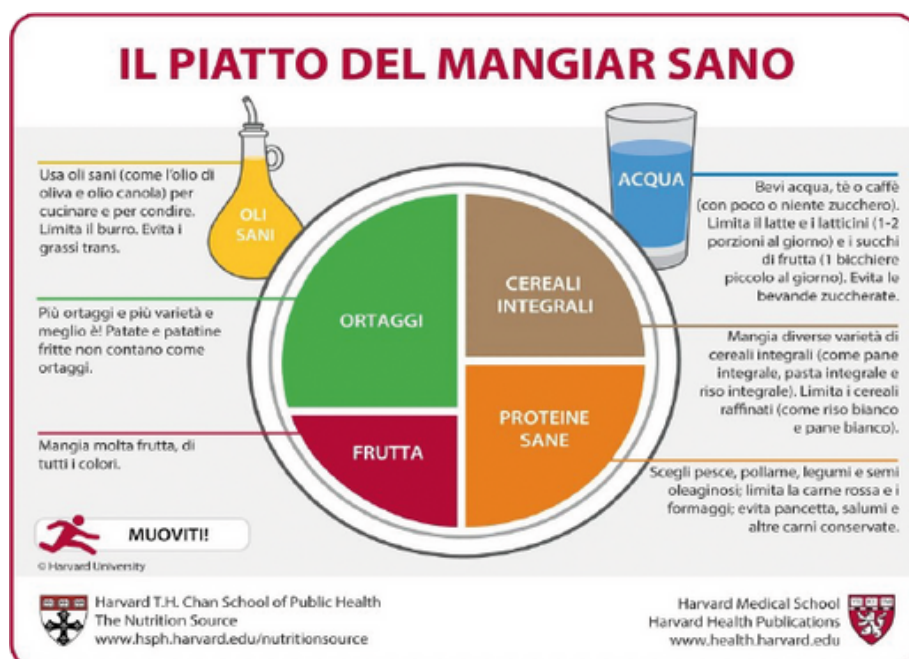
Fonte: Barilla Center For Food Nutrition

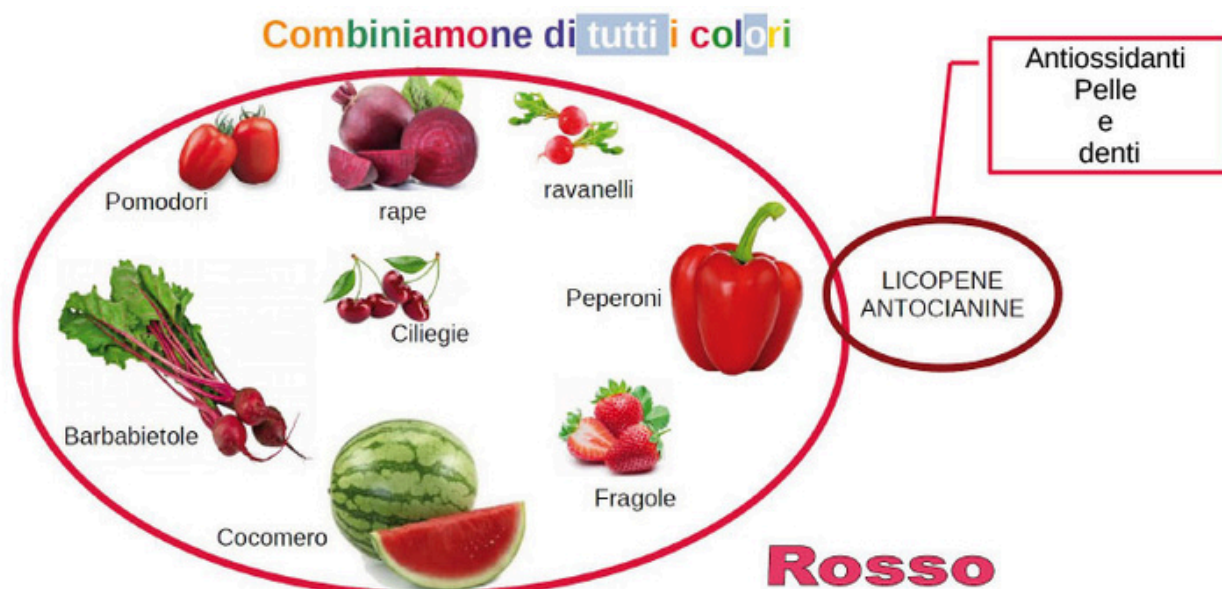
Sono stati toccati temi come la **piramide ambientale** in correlazione con la **piramide alimentare**; sono state indicate tendenze e abitudini sane che aiutano a individuare cibi salutari e ad evitare quelli che invece, se abusati, possono causare problemi di salute.





Il **Piatto del mangiar sano** è una di quelle abitudini che sono state illustrate durante l'incontro: un giusto equilibrio di ortaggi, frutta, cereali integrali e proteine sane, per aiutare il metabolismo e l'organismo a vivere meglio.





Infine, è stata posta particolare attenzione alla **composizione dei pasti**, a seconda delle sostanze capaci di apportare al corpo umano, in base al colore dell'alimento.

Questi e altri contenuti dell'intervento, corredati di un ricco e utile ricettario di cibi sani, sono disponibili sul sito del Comune di Vinci, inquadrando il codice QR nelle pagine precedenti.



IO MANGIO SANO

La difficoltà di mangiare: conoscere ed affrontare i disturbi del comportamento alimentare

*a cura della dottoressa ILENIA GIUNTI
dirigente medico psichiatra-psicoterapeuta
UFC Disturbi alimentari - AUSL Toscana Centro, sede Empoli
mercoledì 10 aprile 2024*

La dottoressa **Ilenia Giunti**, dirigente medico psichiatra-psicoterapeuta dell'UFC Disturbi alimentari di Ausl Toscana Centro, ha toccato argomenti interessanti e pieni di spunti di riflessione.

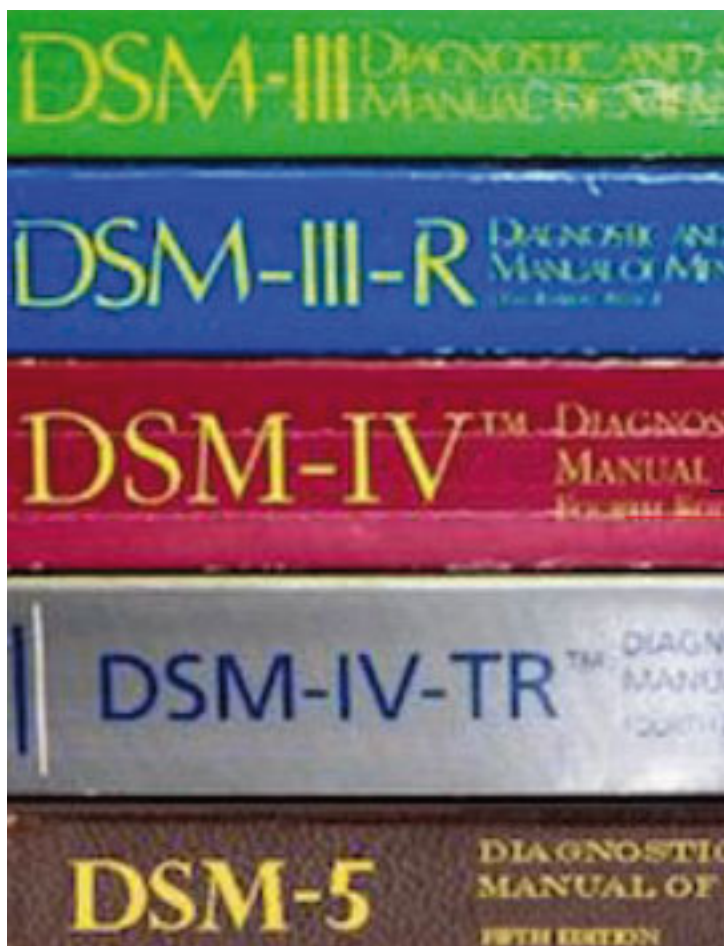
Cosa e quali sono i **disturbi alimentari**?

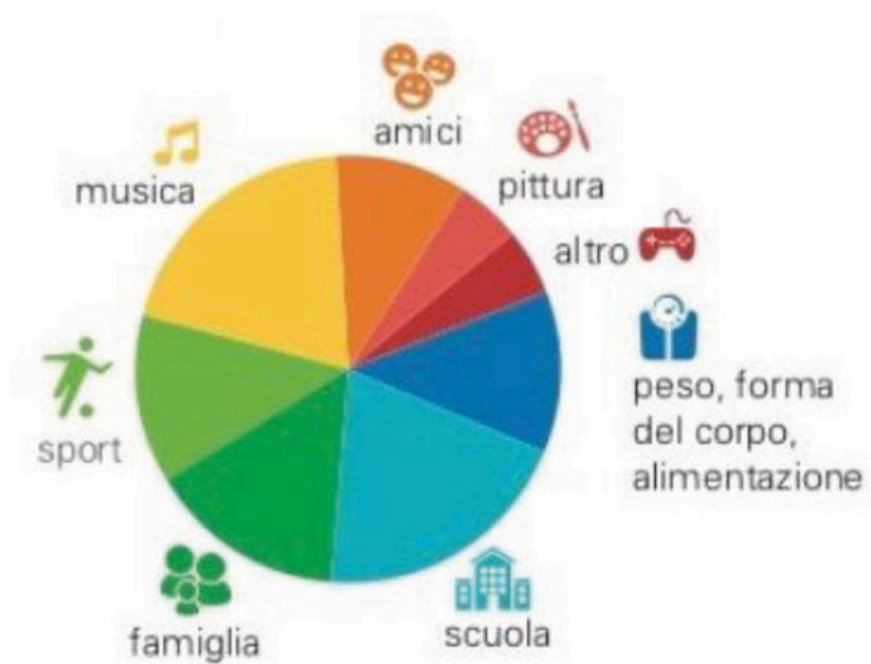
Quali i sintomi d'allarme?
Qual è il ruolo della famiglia, dei medici di famiglia o dei pediatri in libera scelta?
Come attuare una prevenzione efficace?

Un focus sull'alimentazione e su quei campanelli d'allarme a cui è necessario fare attenzione per rilevare eventuali disturbi del comportamento alimentare.

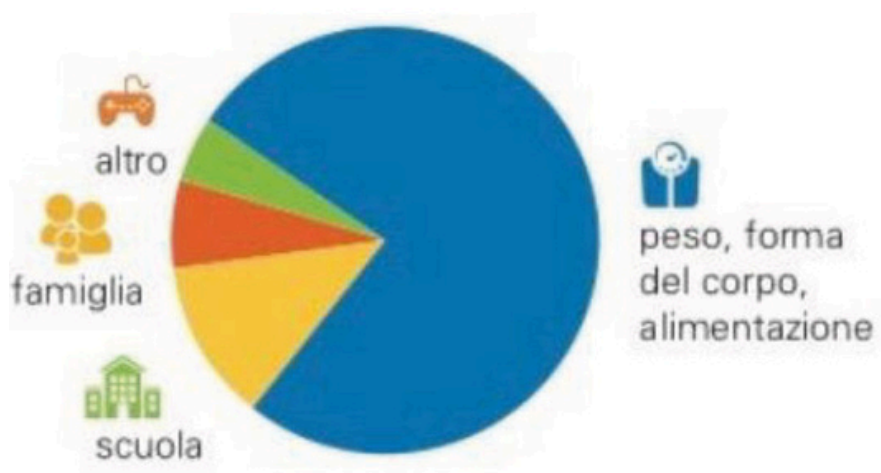


scarica le
informazioni





Schemi di autovalutazione funzionale e disfunzionale, disturbi nel mangiare, sintomi che si manifestano: sono tutti temi che la dottoressa Giunti ha illustrato per chiarire ulteriormente e **aiutare i genitori** a individuare la gravità o meno dei comportamenti correlati alla nutrizione.



Disturbi alimentari

9 VERITÀ DA SAPERE

1



MOLTE PERSONE CON UN DISTURBO ALIMENTARE POSSONO AVERE UN ASPETTO SANO MA IN REALTÀ STANNO ESTREMAMENTE MALE

2



NON BISOGNA INCOLPARE LE FAMIGLIE ANZI, POSSONO ESSERE I MIGLIORI ALLEATI NEL TRATTAMENTO PER I PAZIENTI E PER GLI OPERATORI

3



LA DIAGNOSI DI UN DISTURBO ALIMENTARE E' UN MOMENTO DI ESTREMA CRISI CHE SCONVOLGE IL FUNZIONAMENTO DELLA PERSONA E DEL GRUPPO FAMILIARE

4



I DISTURBI ALIMENTARI NON SONO SCELTE SONO GRAVI MALATTIE CON DIFFICILI CONSEGUENZE

5



COLPISCONO PERSONE DI TUTTE LE ETÀ, GENERI, RAZZE, DI TUTTE LE FORME DEL CORPO, DI TUTTI I PESI, DI OGNI ORIENTAMENTO SESSUALE E CLASSE SOCIALE

6



I DISTURBI ALIMENTARI COMPORTANO UN AUMENTATO RISCHIO PER IL SUICIDIO E PER ALTRE COMPLICANZE MEDICHE

La dottoressa ha proposto una panoramica sui disturbi del comportamento alimentare soffermandosi sull'**anoressia nervosa**, elencando i sintomi, gli atteggiamenti e gli effetti psicologici e fisici della denutrizione.

Allo stesso modo è stato affrontato il tema della **bulimia**, delle sue caratteristiche cliniche e di come cercare di intercettarle per tempo.

L'incontro è stato anche l'occasione per illustrare **quali aiuti sono disponibili presso AUSL Toscana Centro per le famiglie** che si trovano ad avere a che fare con questo tipo di problemi.

Questi e altri contenuti dell'intervento, sono disponibili sul sito del Comune di Vinci, inquadrando il codice QR nelle pagine precedenti.

IO MANGIO SANO

“Tutti a tavola!” Laboratori teatrali realizzati nelle scuole dell’Istituto comprensivo di Vinci

promosso dal Comune di Vinci, a cura dell’Associazione Giallo Mare Minimal Teatro con la collaborazione dell’Istituto Comprensivo di Vinci

L’Amministrazione Comunale ha promosso il progetto teatrale **“Tutti a tavola!”** nelle scuole dell’Istituto Comprensivo di Vinci per l’a.s. 2023/2024.

Il laboratorio, a cura dell’Associazione Giallo Mare Minimal Teatro, ha proposto temi come la scelta consapevole dei cibi, lo spreco alimentare, la condivisione del momento del pranzo/merenda/cena come momento di socialità.

I temi rielaborati sono stati oggetto delle rappresentazioni teatrali proposti dalle alunne e dagli alunni delle scuole.





Io mangio sano

Questo opuscolo e i materiali in esso contenuti si possono trovare sul sito del Comune di Vinci. Inquadra il QR code, scarica i suoi contenuti e condividili.