



DIPENDENZE | SVIZZERA



educazione+
salute
Rete Svizzera

**Promozione della salute
nelle strutture di accoglienza
extrascolastiche che si
occupano di bambini e bambine
dai 4 ai 12 anni**

Guida per facilitarne l'attuazione

Impressum

Il gruppo di esperti:	Susanne Anliker, Co-direttrice del Kompetenzzentrum RessourcenPlus, Fachhochschule Nordwestschweiz
	Nathalie Faller, dietista diplomata SSS, Società Svizzera di Nutrizione
	Stefan Wyss, responsabile per la promozione dell'offerta SGA, Ufficio federale dello sport
Autore:	Dipendenze Svizzera, Losanna
Editore:	éducation+santé Réseau Suisse et Addiction Suisse
Grafica:	PS Grafik, Langnau
Impressione:	Jost Druck AG, Hünibach

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch

educazione + salute rete svizzera
Ufficio federale della sanità pubblica
Schwarztörstrasse 96, CH-3007 Bern
Tel. +41 31 322 62 26
www.educazionesalute.ch

Promozione della salute nelle strutture di accoglienza extrascolastiche che si occupano di bambini e bambine dai 4 ai 12 anni

Guida per facilitarne l'attuazione

Indice

1. Perché una guida?	4
2. A chi si rivolge la guida?	4
3. Promozione della salute nelle strutture di accoglienza	5
4. Come attuare un concetto di promozione della salute?	5
4.1. Preparare un concetto di promozione della salute	6
5. Partecipazione	7
5.1. Processo partecipativo quotidiano: i genitori	7
5.2. Processo partecipativo quotidiano: i bambini	7
6. Obiettivi della promozione della salute nell'infanzia	8
6.1. Competenze psicosociali	8
6.2. Alimentazione	8
6.3. Movimento, gioco, sport	9
Allegato 1: Proposte per la promozione della salute nelle attività quotidiane	10
Allegato 2: Per approfondimenti: bibliografia e rimandi	16

Note alle lettrici e ai lettori:

per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.

1. Perché una guida?

I cambiamenti economici e sociali degli ultimi decenni hanno generato una forte domanda di presa a carico di bambini in strutture di accoglienza. Sia a livello cantonale sia in base al concordato HarmoS¹, vengono proposte offerte di accompagnamento extrascolastico o strutture diurne di qualità. Oltre a rispondere alle esigenze della società, queste strutture possono contribuire allo sviluppo dei bambini e a favorire la parità di opportunità.

Questa guida si prefigge di fornire utili raccomandazioni e strumenti per la promozione della salute nelle strutture di accoglienza extrascolastiche ed ha lo scopo di rafforzare le competenze psicosociali, l'alimentazione ed il movimento. Le proposte di provvedimenti, le raccomandazioni e gli esempi di progetti sono stati selezionati da specialisti di differenti settori su mandato di educazione + salute Rete Svizzera dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Queste misure possono essere adottate in tutte le strutture

di accoglienza a prescindere dalle dimensioni² ed è possibile integrarle con altre iniziative di promozione della salute. Rafforzando le competenze psicosociali dei bambini, aiutandoli a seguire un'alimentazione equilibrata e a praticare un'attività fisica regolare, le strutture di accoglienza contribuiscono anche alla lotta contro l'obesità infantile, un problema di salute pubblica sempre più sentito.

Le strutture di accoglienza extrascolastiche sono luoghi di vita fertili, in cui si acquisiscono svariate competenze, si sviluppano capacità di autonomizzazione (empowerment³), si sperimentano forme di socializzazione e si operano scambi tra bambini e adulti. I genitori hanno indubbiamente un ruolo fondamentale a livello di prevenzione e contribuiscono ai processi che determinano l'educazione, il benessere e la salute dei propri figli. La presa a carico dei bambini nelle strutture di accoglienza rafforza questi processi.

2. A chi si rivolge la guida?

Questo documento presenta alcune idee alle Direzioni e agli operatori delle strutture extrascolastiche per integrare la promozione della salute infantile nel loro lavoro. La guida propone delle linee guida concrete in forma di «Good Practice», strumenti pedagogici sperimentati e siti web per arricchire il tema.

¹ www.cdpe.ch > Attività > HarmoS

² Le dimensioni delle strutture di accoglienza variano molto da un luogo all'altro. Anche le piccole strutture possono adottare e attuare un concetto di promozione della salute.

³ www.quint-essenz.ch/fr/topics/1248

3. Promozione della salute nelle strutture di accoglienza

La promozione della salute mira a sviluppare le competenze individuali di autocontrollo ed a rafforzare la propria salute con interventi che consentono di sviluppare l'abilità di vivere pienamente le proprie capacità sociali, fisiche e intellettuali. La Carta di Ottawa⁴ considera la salute come una risorsa che va preservata e rafforzata in quanto protagonista dello sviluppo delle persone. In questo senso le strutture di accoglienza possono svolgere un ruolo importante.

La promozione della salute è un processo che coinvolge tutto il personale delle strutture di accoglienza. Le Direzioni garantiscono l'organizzazione generale delle strutture come pure le mansioni degli operatori, ai quali è affidato il compito di accogliere i bambini in un ambiente idoneo e attento ai loro bisogni, assicurando la qualità della presa a carico⁵. Preservare la salute dei bambini fa parte dei compiti abituali del personale educativo, per cui le attività di promozione della salute non fanno che aggiungersi a quelle consuete dell'accompagnamento quotidiano. Per attuare le misure di promozione della salute, è opportuno riflettere sugli aspetti seguenti.

Aspetti strutturali. Esempi:

- formazione di base adeguata
- formazione continua
- buone condizioni di lavoro
- locali ampi e luminosi
- inquinamento acustico limitato
- sala o spazio riservato al riposo e alla lettura
- attrezzature adatte ai bambini
- spazi esterni, giardino, parco giochi in cui i bambini possano sfogarsi
- ...

Aspetti educativi e di accompagnamento. Esempi:

- socializzazione e integrazione di tutte e tutti
- promozione della cultura, della collaborazione e della mediazione, sicurezza dei bambini
- interventi specifici volti alla promozione di competenze psicosociali, di un'alimentazione sana e variata, di attività fisiche, del movimento regolare ecc.
- gestione dei conflitti
- collaborazione con i genitori (vedi cap. 5.1)
- collaborazione con le istituzioni scolastiche
- ...

4. Come attuare un concetto di promozione della salute

Le Direzioni svolgono un ruolo decisivo nell'attuazione del concetto istituzionale e pedagogico, esse stabiliscono l'orientamento generale, introducono nuovi metodi e provano approcci diversi. Garantiscono la concettualizzazione, l'attuazione e la valutazione delle misure di promozione della salute nella propria struttura. È opportuno che il programma di promozione della salute figuri nel concetto istituzionale per garantirne l'implementazione e l'attuazione permanente.

Lo sviluppo e l'attuazione di tali misure richiede un processo partecipativo⁵. È consigliata la creazione di un gruppo di lavoro che includa: un membro della Direzione, esponenti dei diversi settori, il personale della struttura, rappresentanti dei genitori e laddove è possibile rappresentanti dei bambini (vedi cap. 5.2). La partecipazione dei genitori allo sviluppo del progetto di promozione della salute è un'opportunità per rafforzare le loro capacità di agire, per sostenerli nel loro ruolo genitoriale. La loro integrazione e partecipazione

⁴ OMS 1986

⁵ www.educazione-accoglienza.ch

assicura un miglioramento del programma stesso e ne aumenta l'impatto. È tuttavia compito della Direzione precisare in modo chiaro quali persone saranno coinvolte, come e in quale momento della

preparazione e/o dell'attuazione del progetto. È inoltre responsabilità della Direzione – o del Consiglio d'amministrazione o del Comitato dell'associazione – accompagnare e approvare le misure considerate.

4.1. Preparare un concetto di promozione della salute

Il coinvolgimento del gruppo di lavoro nella preparazione e nell'attuazione del progetto rafforza l'interesse e l'accettazione delle misure proposte. L'appoggio di esperti dei vari settori (p.es. dietitisti diplomati SSS/SUP, monitori di sport ecc.) facilita i compiti del gruppo. In particolare, è opportuno:

- chiarire e definire il ruolo di ciascun partecipante del gruppo di lavoro;
- sviluppare un concetto di promozione della salute che includa
 - obiettivi, segnatamente per quanto riguarda le competenze psicosociali, l'alimentazione e il movimento (vedi cap. 6)
 - proposte di misure che consentano di raggiungere gli obiettivi (vedi cap. 3)
 - quali misure strutturali vanno attuate? (vedi cap. 3)
 - quali progetti concreti di promozione della salute vanno realizzati? (vedi cap. 3 e proposte, allegato 1)
 - definire i criteri di valutazione
 - valutare le misure nel corso delle diverse fasi del processo

- informare regolarmente il personale e i genitori (in particolare quelli che non partecipano al gruppo di lavoro) sull'evoluzione del progetto;
- integrare il più possibile i genitori nell'attuazione del progetto;
- valutare l'attuazione del concetto;
- garantire la continuità del progetto;
- ...

Per assicurare la sua realizzazione è essenziale che l'insieme del personale sia implicato attivamente. Tutte le persone incaricate dell'implementazione del programma come pure tutto il personale dovrebbero poter beneficiare di una formazione continua sul soggetto, in seno all'istituzione stessa, volta ad ampliare le conoscenze ed a rafforzare l'impegno dei singoli operatori a favore della promozione della salute e della qualità della prestazione⁷.

⁷ I centri di promozione della salute o le Scuole Universitarie Professionali possono essere contattati per delle formazioni

5. Partecipazione

È importante che tutte le persone che lavorano nella struttura di accoglienza siano coinvolte nell'attuazione delle misure di promozione della salute. Altret-

tanto importante è la partecipazione dei genitori e dei bambini.

5.1 Processo partecipativo quotidiano: i genitori

Si può collaborare con i genitori tutti i giorni, specialmente quando portano i loro bambini o quando tornano a prenderli. Sono momenti informali che consentono di approfondire la fiducia reciproca, di scambiarsi informazioni e di capire quali sono le loro aspettative. Gli educatori professionisti si impegneranno a creare relazioni significative con loro al fine di preservare la collaborazione, specialmente quando i bambini crescono e diventano più autonomi. Intensificare la collaborazione, ad esempio istituzionalizzando alcuni incontri (riunioni con i genitori, eventi festivi ecc.), va a beneficio sia delle famiglie che delle strutture di accoglienza. Gli scambi tra genitori ed educatori professionisti, l'organizzazione di conferenze e di formazioni specifiche permettono ai genitori di aumentare e promuovere le loro competenze. Il gruppo educativo dovrà impegnarsi a:

- essere disponibile a scambi informali;
- promuovere un approccio di «partenariato educativo», ovvero riflettere insieme su come favorire la responsabilità comune dello sviluppo dei bambini, promuovere la stima reciproca e l'apertura;
- organizzare serate con i genitori e incontri informativi:
 - presentare le attività di promozione della salute
 - rispondere alle esigenze dei genitori
 - incoraggiare lo scambio tra genitori
 - proporre informazioni e brevi manifestazioni educative su diversi temi, come l'alimentazione, il movimento, le competenze psicosociali;
- organizzare periodicamente feste per i bambini (pic-nic, cene con buffet) e invitare i genitori e i parenti a partecipare;
- Informare i genitori per mezzo di bollettini periodici (newsletters), albo per l'affissione;
- ...

5.2. Processo partecipativo quotidiano: i bambini

I bambini sono i principali destinatari delle misure di promozione della salute attuate nelle strutture di accoglienza, per cui si raccomanda di coinvolgerli nell'elaborazione di alcuni temi. La loro partecipazione migliora l'impatto del programma e l'implementazione a lungo termine.

Il loro coinvolgimento può riguardare:

- la decorazione dei locali
- la definizione delle regole di comportamento
- la scelta dei menù
- la scelta delle attività sportive
- ...

6. Obiettivi della promozione della salute nell'infanzia

Durante ogni fase della loro vita, i bambini acquisiscono competenze fondamentali per crescere e svilupparsi. I professionisti delle strutture di accoglienza sono particolarmente attenti a rafforzare le loro risorse e le attitudini che vanno a loro beneficio, mettendo a disposizione un contesto rassicurante ove esprimersi appieno e svilupparsi. La promozione della salute è strettamente legata a queste conoscenze e competenze, e rispetta lo sviluppo di ogni bambino. Allo scopo di migliorare l'efficacia delle iniziative, è utile promuovere attività educative culturalmente pertinenti che includano le prospettive di genere.

6.1. Competenze psicosociali

Le competenze psicosociali sono delle capacità individuali e sociali fondamentali per gestire la vita quotidiana. Esse permettono di tenere le redini della propria vita e facilitano l'adattamento ai cambiamenti. Le competenze psicosociali possono essere rinforzate in relazione all'età dei bambini.

La tabella illustra le competenze che è importante rafforzare nell'ambito dell'accoglienza extrascolastica.

Esempi di competenze psicosociali che vanno rafforzate ⁸		
Competenze sociali Comunicazione verbale/non verbale Ascolto attivo Negoziazione Saper dire di no Cooperazione Rispetto delle opinioni diverse Responsabilizzazione	Competenze decisionali e spirito critico Risoluzione di problemi e presa di decisioni Valutazione delle conseguenze dei propri atti Riflessione critica Analisi dell'influsso dei pari, degli organi di informazione, delle norme sociali	Competenze emotive Gestione dei sentimenti Gestione dello stress Autogestione e autocontrollo Fiducia in sé stessi Autostima

6.2. Alimentazione

Sin dalla più tenera infanzia, le persone sviluppano gusti, proiezioni, conoscenze e comportamenti alimentari indotti dall'ambiente socioculturale. Questo ambiente è in costante evoluzione per quanto riguarda l'offerta alimentare (scelta, accesso, sviluppo di alimenti destinati all'infanzia), ma anche a livello di ritmi e di abitudini di vita o di lavoro. La congruenza tra i bisogni e gli apporti nutrizionali per i

bambini spesso ne è perturbata. La promozione della salute può svolgere un ruolo determinante per favorire il piacere e l'interesse per un'alimentazione sana e variata, e per rendere i pasti gradevoli momenti di condivisione.

La tabella suggerisce alcuni obiettivi per promuovere un'alimentazione sana e variata nell'ambito dell'accoglienza extrascolastica.

Obiettivi

Riflettere sulle abitudini alimentari e operare scelte autodeterminate

Conoscere l'influsso dei fattori sociali e culturali sul proprio comportamento alimentare

Nutrirsi in maniera equilibrata e conoscere l'importanza dell'alimentazione per la crescita, la salute e l'attività

Saper preparare gli alimenti

Sviluppare una percezione positiva di sé attraverso la propria alimentazione⁹

6.3. Movimento, gioco, sport

Il movimento è fondamentale per i bambini. Si tratta di un modo di scoprire il mondo ed è un'espressione della gioia di vivere. Movimento e sport sono aspetti del processo educativo a cui contribuiscono la famiglia, la scuola e le strutture di accoglienza. Le attività sportive e di movimento proposte quotidianamente favoriscono l'apprendimento scolastico e una buona atmosfera nelle strutture di accoglienza, le quali condizionano positivamente la vita dei bambini

permettendo loro di esercitare ogni giorno attività fisiche diverse.

I seguenti obiettivi servono a orientare il personale specializzato delle strutture di accoglienza per organizzare attività sportive di qualità e creare un clima positivo. Le attività devono nel limite del possibile essere coordinate con quelle della scuola e delle società sportive locali.

Obiettivi

I bambini e il personale educativo acquisiscono un approccio positivo nei confronti del movimento e dello sport

Ai bambini è data la possibilità di scegliere ogni giorno fra proposte di movimento diverse

I bambini fanno esperienze positive nell'ambito del movimento e dello sport, il che li aiuta a sviluppare una buona immagine di sé stessi

La partecipazione dei bambini alla programmazione delle attività sportive e ludiche consente loro di identificarsi al programma, di accettarlo meglio e di potenziare le competenze psicosociali

⁹ Questo obiettivo presuppone da un lato la conoscenza di sé per quanto riguarda l'alimentazione, dall'altro la percezione delle capacità, delle preferenze, dei sentimenti e del comportamento che si possiedono.

ALLEGATO 1:

Proposte per la promozione della salute nelle attività quotidiane

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Nell'attività quotidiana		
	Rafforza	
Incoraggiare gli scambi e le discussioni Sostenere la capacità di argomentare, ad esempio proponendo temi di attualità (programmi televisivi, pubblicità ecc.) o suggerendo discussioni su racconti letti insieme Favorire le esperienze positive, congratularsi con i bambini, incoraggiarli ecc.	La comunicazione verbale e non verbale L'ascolto attivo L'attitudine a negoziare Il rispetto di opinioni diverse Lo spirito critico Altre competenze psicosociali	
Altro 		
Arrivo e partenza dei bambini		
	Rafforza	
Creare una cultura dell'accoglienza e del congedo (gioco: rituale di saluto)	La fiducia in sé stessi Le competenze interpersonali Il senso di sicurezza e di appartenenza	www.scuolainmovimento.ch Attuazione pratica/modulo Tina Toni (i tre visi)

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Altro		
	Rafforza	
Essere disponibile per scambi informali con i genitori	La fiducia reciproca Lo scambio di competenze	
Altro		
Pasti		
Contesto dei pasti		
Creare un'atmosfera gradevole Instaurare un rituale all'inizio e alla fine dei pasti, rispettando le diverse culture e abitudini dei bambini Stabilire regole di comportamento a tavola adeguate Mischiare le età alla stessa tavola	Il rispetto reciproco la cooperazione Le competenze interpersonali ecc. Favorisce l'aiuto reciproco	Proposta (sulle diversità culturali): Imhof (2007) www.sge-ssn.ch/it/per-le-scuole/materiale-per-l'insegnamento.html

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Altro		
Scelta dei prodotti e preparazione dei pasti		
Servire acqua del rubinetto Offrire pasti equilibrati, variati e gustosi Informare i bambini sugli alimenti che vengono loro proposti Coinvolgere i bambini nella preparazione di certi piatti Preferire frutta e verdura locale e di stagione Seguire le norme di sicurezza alimentare e di igiene	La conoscenza dell'alimentazione per la crescita, la salute e l'attività La conoscenza degli alimenti La conoscenza dell'influsso della società e della cultura sul consumo La capacità di preparare pasti	Materiale didattico: www.fourchetteverte.ch www.sge-ssn.ch/it/per-le-scuole.html www.sge-ssn.ch/it/informazioni-alimentari/schede-informative-e-raccolte-di-fogli.html www.5amtag.ch/it Progetti www.ti.ch/movimentoegusto Guida L'alimentazione equilibrata dei bambini (2007) Ricette: Buglioni (2004) Il piatto equilibrato (2012)
Altro		

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Dopo il pasto		
	Rafforza	
Scegliere ogni settimana un capotavola responsabile di sparecchiare la tavola e di gestire i rifiuti Coinvolgere i bambini a mettere in ordine e lavare i piatti	La cooperazione La responsabilizzazione	
Altro 		
Ora di studio		
	Rafforza	
Allestire locali adatti allo studio (tranquilli, luminosi ecc.) Un adulto di riferimento deve sempre essere presente durante i compiti Designare alcuni allievi vieve capaci di aiutare i più piccoli e quelli che necessitano di sostegno, ma senza pregiudicare il tempo di cui devono disporre per i propri compiti	La concentrazione Il senso di sicurezza Il sostegno La cooperazione Le competenze interpersonali La risoluzione di problemi L'autostima	Materiale didattico Amidù, strumento pedagogico sul tema dell'autostima
Altro 		

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Tempo libero		
	Rafforza	
Promozione delle competenze psicosociali Proporre esercizi di rilassamento e dei momenti di distensione Favorire giochi di cooperazione Proporre giochi sui sentimenti	La gestione dello stress La concentrazione ecc. La collaborazione La capacità verbale e di espressione La capacità di gestire le emozioni Le altre competenze psicosociali	Libri per bambini: – Brenifier (2006) – Sunderland (2005) Giochi: – Di Pietro (2007) Materiale didattico: www.tinatoni.ch (2011) Calendario dei sentimenti
Altro		
Alimentazione		
	Rafforza	
Frutta e bevande (acqua, tè senza zucchero ecc.) a disposizione Gioco sulla conoscenza dell'alimentazione	La capacità di concentrazione grazie all'apporto di liquidi La capacità di nutrirsi in modo sano	Alla scoperta dell'arcipelago Gnamn (2010) www.sge-ssn.ch/it/per-le-scuole/materiale-per-l'insegnamento.htm www.nutrikid.ch
Altro		

Attività quotidiane secondo l'orario giornaliero	Obiettivi	Esempi concreti, strumenti e progetti
Movimento e sport		
Proporre un ventaglio di attività sportive e di movimento, e preparare una cassa contenente palloni, corde per saltare, palline ecc. Programmare le attività sportive Integrare la musica, la danza, il canto, l'espressione corporale. . . Coinvolgere i bambini, i genitori e la scuola nell'organizzazione delle attività sportive	Il piacere di muoversi La percezione del corpo La cooperazione Il piacere di muoversi per i bambini poco portati alle attività sportive	KIDZ-BOX (2008) disponibile in francese www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/module.html www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/wochentipparchiv.html www.mobilesport.ch/?lang=it# (Sezione «Forme di movimento») www.cemea.ch (Sezione «Banca dati Cemea, categoria Giochi»)
Altro 		

ALLEGATO 2:

Per approfondire: bibliografia e rimandi web

Educazione emotiva e competenze psicosociali

Testi teorici e didattici

- Ianes D, Educare all'affettività: a scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti, Torino, Erickson, 2007
- Marmocchi P, Dall'Aglia C, Zannini M. Educare le life skills: come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, Erickson, 2004
- Neri A, Imparare a gestire i conflitti, Torino, Erickson, 2008

Libri per bambini

- Brenifier O., Che cosa sono i sentimenti?, Firenze, Giunti, 2006
- Sunderland M., Armstrong N. Aiutare i bambini ... a esprimere le emozioni, Torino, Erickson, 2005.
Contiene la favola «Uno scricciolo di nome Nonimporta»

Materiale didattico

- Auderset M.J., Louis C., Amidù, Losanna e Lugano, Dipendenze Svizzera e Radix Svizzera italiana, 2005
- Dipendenze Svizzera, «Tina et Toni, un programma di prevenzione globale per i bambini dai 4 ai 6 anni» www.tinatoni.ch, 2011
- Di Pietro M., Dacomo M., Giochi e attività sulle emozioni, Torino, Erickson 2007
- Plummer D., Laboratorio autostima, Torino, Erickson, 2007
- Radix Svizzera italiana, Equipaggiati per la vita: calendario, Lugano, Radix Svizzera italiana, 2007
- Radix Svizzera italiana, Autostima allo specchio: proposte di attività in classe, Radix Svizzera Italiana, 2011
- Radix Svizzera italiana, Memory: un'emozione ... un'immagine, Radix Svizzera Italiana, 2011
- Pro Juventute, Calendario dei sentimenti, Pro Juventute, 2003

Alimentazione e movimento

Alimentazione – Libri per bambini

- Loffreda S., Crivellente G., La salute vien mangiando, Bussolengo, Mela Music, 2006
- Mira Pons M., L'alimentazione a piccoli passi, Milano, Motta Junior, 2004
- Trinco C., Vulcan Y., Verdure attack: grinta saporita con la verdura svizzera, Berna, Unione svizzera produttori di verdura, 2006

Alimentazione – Materiali didattici e ricette

- Buglioni F., Gallorini M., In cucina con i nostri bambini: esperienze e ricette, Milano, FrancoAngeli, 2004
- Cattori A., Alla scoperta dell'arcipelago Gnam: viaggio alla scoperta dell'alimentazione equilibrata, Bellinzona, Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro didattico cantonale e Ufficio delle scuole comunali, 2010
- Colli M., Colli R., Gallo S., Mangiocosa? L'alimentazione spiegata ai bambini, Brescia, Editrice La Scuola, 2007
- Fédération fourchette verte Suisse, www.fourchetteverte.ch
- Fraccaro S., Donello C., Martin A., Il mangiastorie: fiabe di educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria, Torino, Erickson, 2006
- Imhof C., Dimmi cosa mangi: un viaggio alla scoperta dei temi legati all'alimentazione, ritratti di famiglie in 15 paesi, Berna, Alliance Sud, 2007
- Lega svizzera contro il cancro & Ufficio federale della sanità pubblica, www.5amtag.ch
- Liechti B., Jaquet M., Welter A., Sani e in forma con il disco dell'alimentazione per bambini: materiali per l'insegnamento, Società svizzera di nutrizione, 2010, www.sge-ssn.ch/it/per-le-scuole/materiale-per-linsegnamento/disco-dellalimentazione/proposte-per-le-lezioni.html
- Il piatto equilibrato: ricettario interattivo, Bellinzona, Dipartimento della sanità e della socialità, 2012
- Società NUTRIKID, www.nutrikid.ch

Movimento, giochi e divertimento – Materiale didattico

- Allué J. M., Giochi per l'inverno, Brescia Editrice La Scuola, 2001
- Allué J. M., Giochi per l'estate, Brescia, Editrice La Scuola, 2001
- Allué J. M., Giochi per l'autunno, Brescia, Editrice La Scuola, 2001
- Allué J. M., Giochi per la primavera, Brescia, Editrice La Scuola, 2001
- Zahner L., et al. Kidz-Box: 2 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant, Lausanne, Promotion Santé Suisse, 2009
- Moduli di «Suola in movimento», www.scuolainmovimento.ch, www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/module.html

Alimentazione e movimento – Opuscoli informativi, raccomandazioni

- L'alimentazione equilibrata dei bambini: guida pratica per i genitori, Bellinzona, Ufficio di promozione di valutazione sanitaria, 2007, www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/MG/Alim_guida.pdf
- Attività fisica e salute di bambini e adolescenti: le raccomandazioni svizzere, Bellinzona, Ufficio del medico cantonale e Ufficio dell'educazione fisica scolastica, 2006, www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/MG/Attivita_fisica_volantino.pdf
- Basta poco per cambiare tanto: alimentazione e movimento: 10 proposte per un peso corporeo sano, Losanna e Bellinzona, Promozione Salute Svizzera e Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, 2009

- Proposte di attività per fare movimento in famiglia divertendosi!, Bellinzona, Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, 2011,
www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/MG/Movimento_in_famiglia.pdf

Alimentazione e movimento – siti web

- Società svizzera di nutrizione, www.sge-ssn.ch/it.html
- Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Progetto Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!, www.ti.ch/movimentoegusto
- Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Sezione «Alimentazione e movimento», www.ti.ch/promozionesalute [rubrica «Settori di attività»]
- Ufficio federale della sanità pubblica e Promozione Salute Svizzera, Suisse Balance, www.suissebalance.ch
- Ufficio federale dello sport, Scuola in movimento, www.scuolainmovimento.ch
- Agape Ticino, Percorsi di formazione per operatori del settore sul tema «gestione del pasto»
www.agapeticino.com

La bibliografia in italiano è stata curata dal centro di documentazione del servizio di promozione e valutazione sanitaria del Dipartimento della Sanità e della Socialità del Canton Ticino. Le pubblicazioni citate sono disponibili in prestito presso il centro di documentazione, www.ti.ch/salute-biblioteca

Si ringraziano per la lettura della versione in italiano

Associazione Agape Ticino

Radix Svizzera Italiana



DIPENDENZE | SVIZZERA



educazione+
salute

Rete Svizzera