



## **Scuole che promuovono Salute con “Scegli con Gusto e Gusta in Salute”**

### **Introduzione**

Si è affermata negli anni recenti, a livello mondiale, una visione della salute che fa perno sul concetto “la salute in tutte le politiche”; in questa ottica occupa una posizione strategica la promozione della salute, un processo orientato non solo alla prevenzione, ma alla creazione, nella comunità e nei suoi membri, di un livello di competenza (empowerment) che mantenga o migliori il controllo della salute.

Molte evidenze di letteratura e buone pratiche testimoniano l’efficacia di tale approccio per promuovere l’adozione di stili di vita favorevoli alla salute, in specie per quanto riguarda il setting “Ambienti scolastici”, che, tra l’altro, il Piano di azione dell’OMS – Regione europea 2016–2020 individua quale network di riferimento per la rete “Schools for Health in Europe – SHE”.

Si sottolinea che investire sul benessere dei giovani, in un approccio il più possibile olistico, avrà un riflesso sulla futura classe attiva (lavorativa e dirigente), promuovendo una crescita responsabile e consapevole attraverso l’adozione di stili di vita sani e di comportamenti di rifiuto nei confronti di qualunque forma di dipendenza in una logica di ricerca di un benessere psicofisico e affettivo.

I comportamenti non salutari spesso si instaurano già durante l’infanzia e l’adolescenza: è importante pertanto il forte coinvolgimento della scuola, che va considerata come luogo privilegiato per la promozione della salute nella popolazione giovanile, in cui i temi relativi ai fattori di rischio comportamentali devono essere trattati secondo un approccio trasversale in grado di favorire lo sviluppo di competenze oltre che di conoscenze, integrato nei percorsi formativi esistenti, e quindi basato sui principi del coinvolgimento e dell’empowerment che facilitano le scelte di salute e traducendosi in benefici effettivi sulla salute.

La Scuola è quindi il luogo privilegiato in cui integrare azioni di educazione, formazione e informazione con la possibilità di sperimentare un “pensiero” personale sul significato di salute in un contesto che è complessivamente coerente con la promozione di stili di vita sani. Il contesto scolastico può essere modificato attraverso scelte che favoriscono il benessere psicofisico di tutti coloro che “abitano” la scuola (studenti, docenti, operatori, famiglie). I due aspetti hanno un effetto sinergico: il contesto ambientale rende facili scelte salutari e la componente educativa sviluppa l’empowerment dei soggetti coinvolti.

La Direzione Generale Sanità e politiche sociali della Regione Emilia-Romagna sostiene da tempo progetti rivolti a infanzia e adolescenza e attuati con la collaborazione delle istituzioni scolastiche. Attraverso programmi specifici ( “Paesaggi di prevenzione”, “Scuole libere dal fumo”, Scegli con gusto e gusta in salute”). Questa visione della promozione della salute integrata e di sistema è stata condivisa nelle scuole coinvolte con il supporto didattico e metodologico del Centro “Luoghi di Prevenzione” di Reggio Emilia.

Negli ultimi anni è emersa con sempre maggiore chiarezza la necessità di operare con interventi di promozione della salute di provata efficacia e quindi si è proceduto ad accompagnare alcuni dei progetti a percorsi di valutazione di efficacia con la metodologia dei trial randomizzati e controllati. Il percorso di valutazione di “Scuole libere dal fumo” è stato completato e l’intervento si è dimostrato efficace nel contrastare l’insorgenza dell’abitudine tabagica nei ragazzi di 14-15 anni; i risultati sono stati pubblicati (vedi Gorini G. et al. *Preventive Medicine* 61 (2014) 6–13).

Oltre alla revisione dei percorsi didattici, l’esperienza acquisita in questi anni di collaborazione con le scuole ha consentito di mettere a fuoco con maggiore chiarezza gli elementi portanti da sostenere per un orientamento delle scuole che intendono far parte delle “Scuole che promuovono salute”.

### **Indicazioni per la realizzazione del processo “Scuole che promuovono salute”**

Quelle che seguono sono indicazioni per la realizzazione del processo “Scuole che promuovono salute”, sia nella sua parte generale che nella declinazione specifica legata agli stili di vita presi in esame. Si tratta di

indicazioni che ogni Istituto può usare come canovaccio per introdurre una discussione e un confronto sul ruolo e l'azione della scuola nella promozione della salute attraverso il dibattito formale all'interno dei propri Organi Collegiali e il dibattito informale con i genitori e i protagonisti del territorio.

E' necessario che il percorso che porta all'adozione di **patti di reciproca responsabilità, raccomandazioni, modifiche ai regolamenti d'Istituto coinvolga l'intera comunità scolastica.**

L'adozione di questi atti e la redazione di indicazioni di processo per la realizzazione di Scuole che promuovono Salute non sono un punto di partenza, ma uno dei punti di arrivo del programma.

Si possono distinguere atti e indicazioni riferiti a una sessione generale che individua l'impegno dell'Istituto sul tema della promozione della salute e quelli relativi a una sessione specifica che descriva il processo attivato nella Scuola. Ogni Istituto può evidentemente procedere nel modo che meglio rispecchia le dinamiche interne.

L'adozione del Programma Scegli con Gusto e Gusta in Salute prevede la collaborazione fra Sanità, Scuola, Enti locali, Associazioni di categoria del territorio e grande distribuzione in grado di sostenere nella forma e nella sostanza la realizzazione di un contesto educativo che promuova una politica complessiva di scuola per la salute.

#### **Parte generale:**

1. La Scuola inserisce nel POF l'intenzione di declinare nel proprio curriculum formativo il tema della promozione della salute in relazione all'adozione di stili di vita salutari e consapevoli.
2. La Scuola favorisce il coinvolgimento di tutti gli Organi Collegiali nella promozione della salute in rapporto ai diversi stili di vita, così come descritto dal POF e utilizza lo strumento del patto di corresponsabilità educativa per la condivisione dei percorsi formativi con le famiglie.
3. Gli Organi Collegiali delegano un gruppo di lavoro rappresentativo e trasversale alle diverse componenti della comunità scolastica (docenti, personale non docente, studenti, genitori) con l'obiettivo di tradurre in termini operativi le linee assunte dalla scuola in merito alla promozione della salute e al monitoraggio delle azioni messe in campo. Il gruppo dovrebbe essere fortemente collegato al Consiglio d'Istituto.
4. La Scuola aderisce al Programma "Scegli con Gusto, Gusta in Salute", lo inserisce nel POF e adotta una metodologia laboratoriale interattiva garantendo la formazione dei docenti e degli studenti coinvolti, in collaborazione con le Aziende Sanitarie del territorio.
5. La Scuola seleziona un gruppo di studenti del triennio per contribuire al processo Scuole che Promuovono Salute attraverso azioni di Educazione tra Pari.

#### **Parte specifica, relativa a comportamento alimentare e contrasto alla sedentarietà:**

1. Il **POF** deve contenere una descrizione delle azioni che la scuola intende intraprendere per affrontare la relazione fra Comportamento Alimentare e Motorio, Sostenibilità Ambientale e Benessere psicofisico
2. **Nel Patto di corresponsabilità educativa** devono essere esplicitate le modalità attraverso le quali l'Istituto assume il tema della relazione fra comportamento alimentare e motorio, sostenibilità ambientale e benessere psicofisico, attraverso la collaborazione con le famiglie degli studenti.
3. **Regolamenti scolastici** devono contenere una descrizione dei provvedimenti che l'Istituto adotta per promuovere un comportamento alimentare coerente con le linee guide regionali (Deliberazione di G.R. n. 418/2012), e rispettoso della relazione fra gusto e salute (inserimento dei temi sopra descritti e loro regolamentazione nell'ambito del **Regolamento d'Istituto**).

4. In merito alla **qualità degli alimenti** somministrati a scuola, l'Istituto adotta accordi con le agenzie deputate alla fornitura dei cibi utilizzando la **Piramide Alimentare** come criterio di orientamento nella scelta.
5. In merito ai **consumi alimentari nei contesti extrascolastici** l'Istituto adotta raccomandazioni per favorire un uso salutare e consapevole del cibo e disincentivare il consumo di bevande alcoliche nei viaggi di istruzione e nelle uscite scolastiche.
6. In merito alla **promozione dell'attività motoria** l'Istituto promuove l'assunzione da parte della palestra scolastica delle linee di indirizzo espresse nel Progetto regionale "Palestre Etiche" (vedi sito <http://www.palestrasicura.it>).
7. In merito alla **relazione tra scuola e territorio** l'Istituto promuove azioni finalizzate a favorire la sostenibilità ambientale e l'impronta ecologica in collaborazione con gli enti che già operano nell'ambito dell'educazione ambientale nonché stipula accordi e protocolli per il suo coinvolgimento con le iniziative del territorio che sostengono stili di vita salutari.

L'esplicitazione della posizione della scuola rispetto al suo ruolo quale agente di promozione di stili di vita salutari e la conseguente adozione di azioni che rendono l'ambiente scolastico coerente con i principi dell'OMS alla base della rete "School for health", devono essere **il frutto di un processo di inclusione, confronto e partecipazione di tutti i soggetti che si muovono nella scuola**, così da favorire la precisazione delle identità della scuola rispetto i temi della salute.

L'adesione alle indicazioni sopra riportate, sia per la parte generale che per quella specifica, deve avvenire in modo graduale e adattato alle esigenze del contesto. Così procedendo la scuola si dota di uno strumento per il monitoraggio del processo attivato e ha l'opportunità di implementarlo gradualmente nelle sue diverse componenti.

#### ***Esemplificazioni per la parte specifica***

**1. Stesura del POF:** l'Istituto evidenzia la presenza nel proprio curriculum formativo delle azioni a supporto della relazione fra Comportamento Alimentare e Motorio, Corporeità e Benessere Psicofisico e individua le modalità attraverso cui tutti gli Organi Collegiali sono coinvolti nel miglioramento delle scelte alimentari e dei livelli di attività motoria degli studenti con azioni sinergiche condivise con la famiglia e gli Enti locali.

**2. Stesura del Patto di corresponsabilità educativa:** i dirigenti scolastici, il corpo docente, gli studenti e le famiglie nell'ambito della programmazione curriculare e dell'individuazione degli obiettivi educativi espressi dal Patto Scuola-famiglia si impegnano a:

- ri-progettare e valorizzare in modo partecipato "spazi scolastici che promuovono salute", favorendo l'accoglienza, il rilassamento e la socializzazione;
- valorizzare il ruolo della Commissione mensa (la ove essa è presente) per rivedere i menu della mensa alla luce delle indicazioni espresse dalla normativa regionale;
- condividere le regole sul consumo degli spuntini a scuola;
- valorizzare le ore di attività motoria
- promuovere ulteriori occasioni di movimento per raggiungere la scuola, a piedi o in bicicletta.

**3. Stesura di una Regolamentazione dei comportamenti alimentari a scuola e nell'extra-scuola:** l'Istituto in coerenza con quanto espresso nel POF e nel patto di Corresponsabilità educativa intende rafforzare e raccomandare il consumo di prodotti alimentari salutari a tutti gli utenti della scuola, sconsigliando e limitando, in collaborazione con il personale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, il consumo di **bevande gassate dolci e/o energizzanti e prodotti ricchi di lipidi, sale e zuccheri** durante lo svolgimento dell'attività all'interno della Scuola.

L'Istituto si impegna a rivedere i rapporti contrattuali con tutte le imprese che erogano servizio di somministrazione di prodotti alimentari per i propri utenti (bar, distributori automatici e rivenditori autorizzati interni alla scuola), in modo da **includere nei contratti** la possibilità di somministrazione e vendita di frutta, verdura, legumi e bevande di frutta senza zuccheri aggiunti.

La scuola concorda con i gestori dei bar interni all'Istituto strategie per aumentare il consumo di cibi salutari piuttosto che di prodotti ipercalorici. Per esempio:

- *i gestori dei bar sono in grado di preparare pasti bilanciati dal punto di vista nutrizionale e offrono la possibilità di consumare verdura e frutta fresca a tutti i consumatori favorendone l'accesso.*
- *la scuola offre spuntini a base di frutta nei distributori automatici (per es: attivando forme di collaborazione con le ditte locali di ristorazione collettiva per fornire frutta e verdura fresca da consumare durante il pasto o inserire nei distributori automatici,*
- *accordi per una riduzione dei prezzi degli alimenti salutari un aumento del costo dei prodotti ipercalorici con le ditte fornitrici (ad esempio: costa meno un frullato di una coca cola, una bruschetta di un hamburger, una macedonia di un dolce con la crema),*
- *i gestori della ristorazione interna promuovono attivamente scelte di cibi e bevande salutari (per esempio attraverso cartelli, poster, prezzo e criteri di posizionamento dei prodotti),*
- *strategie per favorire il consumo di cibi salutari al bar della scuola (ad esempio "buono pasto").*

I Consigli di Classe prevedono che nell'approvazione di un viaggio d'istruzione sia presente il consumo di frutta/verdura nei menù giornalieri e sia vietato il consumo di bevande alcoliche per gli allievi minorenni

**4: Stesura di un regolamento per la promozione dell'attività motoria a scuola e nell'extra-scuola:** l'Istituto organizza momenti di aggregazione fra studenti, docenti, famiglie, operatori socio-sanitari, personale non docente e comunità locale per promuovere la socializzazione con passeggiate a piedi e in bicicletta (cercando di estendere questa modalità anche per le uscite in città previste nella programmazione scolastica ordinaria).

Esempi di azioni:

- *selezionare con gli studenti gli sport e/o i giochi di squadra da sperimentare in gruppo;*
- *attivare un percorso formativo e/o di accompagnamento per i docenti di educazione motoria affinché potenzino competenze specifiche legate alla relazione fra movimento e salute e siano in grado di proporre attività nuove, anche non competitive in collaborazione con i Servizi di Medicina dello Sport, Associazioni Sportive e Palestre Etiche del territorio (ove presenti);*
- *individuare, in collaborazione con tutto il corpo docente le occasioni per i ragazzi di fare movimento, al di fuori delle ore di educazione motoria;*
- *aumentare le occasioni quotidiane di movimento nella collaborazione fra scuola e enti ricreazionali e sportivi del territorio;*
- *attivare corsi di Educazione motoria strutturata anche nelle ore pomeridiane con iscrizione agevolata per gli studenti in collaborazione con le Palestre Etiche, ove presenti*
- *promuovere l'assunzione da parte della palestra scolastica delle linee di indirizzo espresse nel progetto regionale palestre etiche", in particolare: l'insegnante di educazione motoria è in grado di fornire indicazioni sulla pratica dell'attività fisica come "stile di vita" anche attraverso azioni e indicazioni a sostegno di una pratica dell'attività fisica permanente (al di là della frequenza a scuola); fornisce informazioni corrette sulla relazione fra alimentazione, attività fisica e ruolo degli integratori alimentari in coerenza con le attività di promozione della salute realizzate dalla scuola; promuove iniziative di pratica dell'attività fisica in ambiente naturale e all'aperto.*

## 5: Stesura di accordi per la Relazione fra Scuola e Territorio

Scuola e comunità locale promuovono:

- collaborazioni con enti e associazioni che nel territorio sostengono percorsi di educazione ambientale;
- iniziative rivolte alla comunità che favoriscano l'assunzione di stili di vita salutari.

L'adesione al programma "Scegli con Gusto, Gusta in Salute" prevede l'adozione graduale dei punti base previsti dal Regolamento (articolato nella parte generale e nella parte specifica) adattato alle esigenze del contesto specifico. In questo modo la scuola si dota anche di uno strumento per il monitoraggio del processo e ha l'opportunità di implementarlo gradualmente nelle sue diverse componenti.

Il paragrafo successivo riporta un ESEMPIO di processo di Scuola che promuove Salute con l'adozione di Scegli con Gusto, Gusta in Salute; l'esempio può essere utile per orientare il gruppo di lavoro nei confronti di adozione di raccomandazioni, derivate dal processo di inclusione, confronto e contrattazione che precisa l'Identità della Scuola rispetto ai temi della Salute. La Scuola, comunità educante, dovrebbe promuovere Salute con garanzia di ALFABETIZZAZIONE, CULTURA, EDUCAZIONE ALLA LEGALITA', CITTADINANZA ATTIVA.

La comunità educante mette al centro il clima relazionale (legato al benessere psicofisico) di chi la frequenta (docenti, non docenti, famiglie, studenti, visitatori esterni) e ritiene che l'adozione e la promozione di stili di vita salutari legati all'incentivazione del movimento, dell'educazione al gusto e alla sobrietà, nella diffusione della cultura del non fumo e della scelta consapevole, siano essenziali per favorire la diffusione di processi educativi che vedano l'accoglienza piena degli studenti rispetto alle dimensioni della CORPOREITÀ e del loro COINVOLGIMENTO ATTIVO nel processo formativo.

La Scuola che promuove Salute non è contenitore, ma "humus" primario radicato al rispetto degli altri senza il quale non è possibile acquisire la capacità di rispettare se stessi.

Il rispetto di sé presuppone la pazienza e la capacità di ascoltarsi, riconoscere i propri bisogni, i propri istinti, gestire le emozioni e, di conseguenza, assumere decisioni consapevoli. Il processo passa attraverso l'accoglienza piena della dimensione della corporeità, dei vissuti personali verso il cibo, il movimento, l'assunzione di sostanze che alterano la capacità di concentrazione (fumo, alcol, psicofarmaci, ecc).

La Scuola che promuove Salute mette al centro del proprio mandato formativo aspetti che possono provocare inquietudine e disorientamento degli insegnanti e degli operatori sanitari che seguono i programmi. Forse potrebbe essere rassicurante il pensiero che il tempo dedicato al processo di Scuola che promuove Salute è tempo risparmiato nel conseguimento degli obiettivi formativi degli allievi. Il potenziamento dell'autoefficacia è utile a riconoscere e scegliere gli strumenti che più favoriscono apprendimento e mantenimento delle competenze acquisite.

### Un esempio di percorso verso l'adozione di policy scolastiche sui temi della salute:

**Introduzione:** la Scuola, costituisce il luogo in cui educazione, formazione, informazione, controllo e sicurezza, dovrebbero trovare completa integrazione e piena attuazione.

Le linee guida NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) suggeriscono che "I dirigenti scolastici e il Collegio Docenti, in collaborazione con alunni e genitori, dovrebbero esaminare l'intero ambiente scolastico e garantire che le politiche scolastiche aiutino i bambini e i ragazzi a mantenere un peso sano, ad avere un'alimentazione corretta ed uno stile di vita attivo, in linea con gli standard e le linee guida esistenti. Questo comprende: attenzione alla costruzione di **spazi ricreativi**, **gestione dei rapporti** con servizi di ristorazione (compresa la presenza di distributori automatici attrezzati verso "offerte salutari"), **regole condivise** su cibi e bevande che i ragazzi portano a scuola, **gestione delle ore di educazione fisica**, **pianificazione** del trasporto scolastico e disponibilità di biciclette.

La Scuola è anche un luogo di lavoro; a tal scopo è bene ricordare che, ancora nelle linee guida NICE, si sostiene che i luoghi di lavoro dovrebbero dare ai loro dipendenti l'opportunità di praticare uno stile di vita attivo attraverso:

- promozione attiva e costante di scelte alimentari salutari all'interno degli spazi e dei momenti ristorativi interni e nelle **offerte dei distributori automatici**;
- creazione e potenziamento di ambienti che favoriscono il movimento apportando, miglioramenti all'accesso alle scale, predisponendo docce nei bagni, parcheggi sicuri per le biciclette etc...
- opportunità ricreative: sostegno di attività sociali fuori dall'orario scolastico, passeggiate nella pausa pranzo (nelle scuole che hanno una mensa interna).

Il processo "Scuola per la promozione della Salute" conduce alla definizione di Raccomandazioni in materia di salute, oggetto di una **Regolamentazione interna**:

- discussa e approvata dal **Collegio Docenti**,
- presentata e approfondita nei **Consigli d'Istituto** e nei **Consigli di Classe** per promuoverne la piena attuazione e regolamentarne le modalità di applicazione,
- inserita a pieno titolo nel **Piano dell'Offerta Formativa** e nel **Patto Educativo di Corresponsabilità Educativa fra Scuola e Famiglia**.

L'articolazione delle Raccomandazioni Educative, frutto di un percorso di Progettazione partecipata fra tutti gli attori coinvolti nel Programma, prevede una parte generale e una parte specifica relativa ai provvedimenti adottati sui temi del comportamento alimentare (promozione di una dieta corretta e azioni dissuasive nei confronti dell'alcol in ambiente scolastico) e agli incentivi alla pratica di attività fisica non competitiva nei contesti scolastici e extra scolastici.

## **Un esempio di raccomandazioni educative:**

### ***Parte generale***

#### **1: Scuole per la promozione della salute**

L'Istituto... in considerazione del proprio impegno nell'ambito dei temi della salute, adotta un regolamento interno che gli consenta di partecipare al processo di costituzione della rete di Scuole per la Promozione della Salute, in sintonia con le raccomandazioni dell'OMS. L'adesione della Scuola prevede l'adozione del Programma Scegli con Gusto e Gusta in Salute rivolto agli Istituti Alberghieri.

Il regolamento interno è il risultato di un confronto che ha previsto il coinvolgimento di un gruppo di lavoro così composto ..... Il gruppo è comprensivo delle componenti di Dirigente Scolastico, docenti, personale non docente, studenti, genitori e operatori socio-sanitari che seguono il programma.

#### **2: Condivisione delle Raccomandazioni Educative**

L'Istituto.. si impegna a portare a conoscenza i propri utenti dei contenuti del Documento, ricercandone il massimo della condivisione. L'informazione avverrà in modo formale, attraverso gli Organi Collegiali e comunicazioni scuola famiglia e in modo informale attraverso sportelli informativi gestiti da studenti (coinvolti in attività di educazione fra pari o negli organi collegiali) e docenti di riferimento. Le Raccomandazioni Educative sono trasmesse a tutte le famiglie con richiesta di firma per presa visione e accettazione.

#### **3: Costituzione del gruppo di lavoro**

Si istituisce un gruppo di lavoro interno che, in collaborazione con gli operatori sanitari coinvolti e una rappresentanza degli Enti locali e delle Associazioni di categoria del territorio (Associazione degli Agricoltori, Confcommercio, Club del Gusto, Grande distribuzione, Rete delle Palestre Etiche regionali...) segua il percorso Scuola che promuove Salute con il Programma "Scegli con Gusto, Gusta in Salute" nel suo complesso. Il gruppo di lavoro scolastico è composto da Dirigente scolastico, rappresentanti di Docenti, Studenti, Genitori, Personale non docente. Il gruppo si riunisce almeno 4 volte durante l'anno.

#### **4: Attività didattiche curriculari**

Gli insegnanti sono chiamati a dare il loro contributo allo svolgimento delle attività didattiche curriculari relative ai temi citati nelle Raccomandazioni Educative, così come previsto dal Programma "Scegli con Gusto, Gusta in Salute". I docenti referenti hanno garantita la possibilità di partecipare ai corsi di formazione previsti per la corretta attuazione del programma.

#### **5: Interventi educativi**

L'Istituto scolastico attiva interventi di promozione della salute rivolti a docenti, non docenti, famiglie e studenti. Le iniziative non hanno carattere di "progetto" ma di "processo" di adesione al modello sperimentale Scuole per la promozione della salute.

### ***Parte specifica***

#### **1: POF e posizione dell'Istituto sulla relazione fra Comportamento Alimentare, Corporeità e Benessere psicofisico:**

L'Istituto... individua come priorità nel suo curriculum formativo la relazione fra Comportamento Alimentare, corporeità e Benessere Psicofisico e a tal scopo si impegna attraverso tutti gli Organi Collegiali nel miglioramento delle scelte alimentari di ciascuno e dei livelli di attività motoria degli studenti con azioni sinergiche condivise con la famiglia e gli Enti locali.

## 2: Patto di corresponsabilità educativa

I dirigenti scolastici, il corpo docente, gli studenti e le famiglie nell'ambito della programmazione curricolare e dell'adozione dell'Atto di Corresponsabilità educativa si impegnano a ri-progettare e valorizzare in modo partecipato "spazi scolastici che promuovano salute"; rivedere i menù della mensa e le regole condivise sul consumo degli spuntini a scuola e sulle modalità di conduzione dei laboratori didattici di Sala e Cucina; ripensare la gestione e la valorizzazione delle ore di attività motoria, le possibilità esistenti per raggiungere la scuola a piedi o in bicicletta, attivare il processo di Istituti Albeghieri a basso contenuto alcolico.

## 3: Relazione fra Scuola, Cura degli Ambienti e Territorio:

- Gli ambienti di cucina, mensa (ove prevista), sala bar dovrebbero essere accoglienti, favorenti il rilassamento e la socializzazione, provvisti di materiale informativo su Comportamento Alimentare, Stili di Vita, Salute e Benessere psicofisico.
- Scuola e comunità locale promuovono occasioni per la pratica di attività fisica degli studenti in orario extrascolastico attraverso la collaborazione con la Rete delle Palestre Etiche ove presenti o con strutture analoghe.
- In collaborazione con i Bar del territorio la Scuola promuove iniziative di diffusione di cocktails e bevande analcoliche naturali. Ogni cocktail a contenuto alcolico prevede una versione analcolica alternativa.
- I cocktail analcolici non prevedono l'integrazione con zuccheri aggiuntivi.

## 4: Regolamentazione dei comportamenti alimentari a scuola

L'Istituto.... sulla base di quanto sopra espresso all'art. 1 intende rafforzare e raccomandare il consumo di prodotti alimentari salutari a tutti gli utenti della scuola, sconsigliando e limitando, in collaborazione con il personale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, il consumo **di bevande gassate dolci e/o energizzanti e prodotti ricchi di lipidi, sale e zuccheri** durante lo svolgimento dell'attività all'interno della Scuola.

## 5: Revisione della qualità degli alimenti somministrati a scuola

L'Istituto... si impegna a rivedere i rapporti contrattuali con tutte le imprese che erogano servizio di somministrazione di prodotti alimentari per i propri utenti (bar, distributori automatici e rivenditori autorizzati interni alla scuola), in modo da **includere nei contratti** la possibilità di somministrazione e vendita di frutta, verdura e legumi e snacks a base di frutta, verdura e legumi, bevande di frutta senza zuccheri aggiunti:

La scuola concorda con i gestori dei bar interni all'Istituto strategie per aumentare il consumo di cibi nutrienti piuttosto che di prodotti ipercalorici. Un esempio di accordo d'Istituto che può riguardare la regolamentazione dei bar e delle mense:

- i gestori dei bar sono in grado di preparare pasti bilanciati dal punto di vista nutrizionale e offrono la possibilità di consumare verdura e frutta fresca a tutti i consumatori favorendone l'accesso.
- la scuola offre spuntini a base di frutta nei distributori automatici (per es: attivando forme di collaborazione con le ditte locali di ristorazione collettiva per fornire frutta e verdura fresca da consumare durante il pasto o inserire nei distributori automatici,
- si è concordata una riduzione dei prezzi degli alimenti nutrienti e/o un aumento del costo dei prodotti ipercalorici con le ditte fornitrici (ad esempio: costa meno un frullato di una coca cola, una bruschetta di un hamburger, una macedonia di un dolce con la crema),
- gli spazi di ristorazione interna promuovono scelte di cibi e bevande salutari (per esempio attraverso cartelli, poster, prezzo e criteri di posizionamento dei prodotti),
- si garantisce un "buono pasto" da spendere al bar della scuola per l'acquisto di cibi "salutari",

- laboratori didattici di sala e cucina dedicati almeno una volta alla settimana alla degustazione di cibi e bevande per il benessere psicofisico,
- incontri fra le famiglie e il territorio con l'ente locale per la diffusione delle scelte dell'Istituto Alberghiero, quale nodo formativo esperto riconosciuto.

## **6: Indicazioni sui consumi alimentari nei contesti extrascolastici**

I Consigli di Classe prevedono che nell'approvazione di un viaggio d'istruzione sia incluso il consumo di almeno tre porzioni di frutta/verdura al giorno da parte di tutti i partecipanti. La dichiarazione di accettazione della condizione è firmata direttamente dagli allievi maggiorenni e firmata dai genitori dei minorenni.

## **7: Indicazioni sul consumo di alcol nei contesti scolastici e extrascolastici**

7.1 I Consigli di Classe prevedono che per l'approvazione di un viaggio d'istruzione sia prevista la dichiarazione di assunzione di responsabilità delle famiglie degli allievi minorenni rispetto al **non consumo di bevande alcoliche** degli stessi durante il viaggio. L'Istituto vieta, anche durante le esercitazioni di sala bar, la somministrazione di bevande alcoliche agli allievi minorenni che prevedono la preparazione di cocktail a contenuto alcolico.

7.2 Le prove pratiche di superamento degli esami ordinari degli Istituti Alberghieri non prevedono la preparazione di cocktail alcolici

## **8: Contesti educativi per la promozione della attività motoria a scuola**

L'Istituto organizza momenti di aggregazione fra studenti, docenti, famiglie, operatori socio-sanitari, personale non docente e comunità locale per promuovere la socializzazione con passeggiate a piedi e in bicicletta (cercando di estendere questa modalità anche per le uscite in città previste nella programmazione scolastica ordinaria).

L'intervento si attua con le seguenti azioni:

- selezionando con gli studenti gli sport e/o i giochi di squadra da sperimentare in gruppo,
- Attivando un percorso formativo e/o di accompagnamento per i docenti di educazione motoria affinché potenzino competenze specifiche legate alla relazione fra movimento e salute e siano in grado di proporre attività nuove, anche non competitive in collaborazione con i Servizi di Medicina dello Sport, Associazioni Sportive e Palestre Etiche del territorio (ove presenti),
- individuando, in collaborazione con tutto il corpo docente le occasioni per i ragazzi di fare movimento. Le occasioni dovrebbero essere individuate in ambiti diversi dall'area di Educazione motoria,
- aumentando le occasioni quotidiane di movimento nella collaborazione fra scuola e enti ricreazionali e sportivi del territorio,
- attivando corsi di Educazione motoria strutturata anche nelle ore pomeridiane con iscrizione agevolata per gli studenti in collaborazione con le Palestre Etiche, ove presenti.

## **9: Contesti e azioni per favorire l'interazione fra Comportamento Alimentare, Pratica dell'attività fisica e promozione di ambienti a basso contenuto alcolico**

Le uscite scolastiche e gli altri momenti ricreazionali organizzati dagli Istituti Alberghieri e favoriti dalla loro mission colgono l'occasione per diffondere il consumo di bevande analcoliche naturali e merende e cibi a basso contenuto calorico a base di frutta, verdura, legumi, cereali integrali.

## **10: Istituti alberghieri e partnership di salute**

- Attraverso l'adozione del programma Scegli con Gusto e Gusta in Salute, l'istituto ha attivato una collaborazione con l'Azienda Sanitaria Locale per la realizzazione di percorsi laboratoriali di educazione alimentare rivolti all'ammalato neoplastico e ai suoi familiari.
- Gli studenti coinvolti in attività di educazione fra pari sono di supporto alle altre scuole del territorio per l'organizzazione di laboratori di presentazione e diffusione di cocktail analcolici e spuntini salutari.