



Cos'è... il progetto "Futuro in Salute"

È un progetto che vuole creare un contesto favorevole al **miglioramento degli stili di vita**, in particolare per quanto riguarda alimentazione ed attività fisica, indirizzato agli studenti delle scuole medie e superiori.

In ambito scolastico gli incaricati al progetto, con il supporto e la collaborazione del corpo docenti, forniranno agli studenti tutte le informazioni necessarie per una completa adesione e partecipazione.

Il progetto coinvolge anche l'ambito familiare, attraverso la collaborazione dei genitori, che devono ricoprire un ruolo attivo e continuativo nell'insegnamento delle buone regole alimentari e dei corretti stili di vita, attraverso un rapporto di reciproca collaborazione con il team nel raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Lo studente avrà a propria disposizione un questionario Online (diario giornaliero) che dovrà compilare e tenere aggiornato al fine di monitorare le proprie abitudini alimentari e l'attività fisica. Questi dati consentiranno al Team di suggerire agli studenti giusti consigli per correggere stili di vita non adeguati e migliorare sia l'alimentazione che l'attività fisica.



Perché... seguire questo "Progetto"

La finalità del progetto è comunicare ai ragazzi informazioni adeguate e complete per la **salvaguardia della propria salute**.

È importante che tutti sappiano quali siano i benefici di una corretta e sana alimentazione, abbinata a una regolare attività fisica.

Trovare il proprio equilibrio e stabilizzare lo stile di vita, aiuterà a migliorare lo stato psico-fisico della persona tutelando la propria salute anche in futuro.



Come fare... ad utilizzare il "Progetto"

In ambito scolastico i docenti responsabili del progetto spiegheranno agli studenti la procedura per potersi collegare alla piattaforma e registrare online l'account personale, a cui avranno sempre libero accesso.

A scuola o comodamente da casa, gli studenti potranno quindi visionare, aggiornare, completare il proprio **"DIARIO GIORNALIERO"** inserendo abitudini alimentari e motorie, con l'eventuale supporto degli insegnanti e dei genitori.

I dati inseriti verranno analizzati durante le varie fasi del percorso triennale ed elaborati da epidemiologi e statistici del Team che forniranno ai medici specialisti informazioni propedeutiche agli incontri formativi ed informativi programmati con corpo docenti, studenti e genitori.



Da chi... il progetto "Futuro in Salute"

Il progetto **"Futuro in Salute"** è coordinato da un **Team Medico Multidisciplinare** e sostenuto dal mondo del **NO PROFIT** dell'alto novarese e prevede una durata triennale.

Alla realizzazione del progetto collaborano anche lo **SPRESAL** dell'ASL NO, **Scuole** della provincia di **Novara e VCO**, con il supporto dell'**Università del Piemonte Orientale** e di **MES Piemonte**, nucleo tecnico per la formazione online dell'**Assessorato alla Sanità Regione Piemonte** settore sistemi organizzativi e risorse umane, la piattaforma moodle **"Scuola e Salute"**, ospitata sui server dell'**ITT Fauser** di Novara.



PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE rivolto agli enti scolastici del territorio:



Scuola Secondaria
PIERO GOBETTI
Borgomanero



Liceo
G. GALILEI
Borgomanero



Istituto
DON BOSCO
Borgomanero



Istituto Compr.
G. PASCOLI
Gozzano



Istituto
A. ROSMINI
Borgomanero



Istituto Compr.
E. MONTALE
Gattico



Istituto Tecnico
L. DA VINCI
Borgomanero



Istituto Compr.
SAN GIULIO
San Maurizio d'Opaglio



Responsabile del progetto

Dott. Stefano Cusinato
Direttore S.C. di Nefrologia ASL NO

in collaborazione con

Dott. Oscar Haitink
Direttore S.C. Pediatria ASL NO

Dott.ssa Flavia Milan

Responsabile S.S. Igiene della Nutrizione ASL NO

0322 848294

pronefropatici@asl.novara.it

www.associazionepronefropatici.it

facebook.com/pronefropatici



La S.C. di Nefrologia in collaborazione
con la S.C. di Pediatria e il S.I.A.N.

con il sostegno di

Interclub Borgomanero



presenta:



IL FUTURO in salute



PER INFORMAZIONI:
Tel. 0322 848294
pronefropatici@asl.novara.it

**Modificare ABITUDINI ALIMENTARI
e STILI DI VITA per migliorare
il benessere dei nostri giovani.**



- DEICI REGOLE PER IL: "BUON PIATTO"**
- 1) Quando scegliete cosa mangiare, fatelo con la testa e non solo con la gola.
 - 2) Mangia più cereali, meglio se integrali.
 - 3) Limita i grassi e prediligi quelli di origine vegetale.
 - 4) Bere molta acqua purifica il corpo.
 - 5) Fate tre pasti al giorno.
 - 6) Ricordati di fare sempre una colazione adeguata.
 - 7) Consumate legumi 1-2 volte alla settimana.
 - 8) Fate due spuntini: sono una buona soluzione per disinnescare la fame e avere l'energia necessaria per nutrire mente e corpo.
 - 9) Non credete ai miracoli: bando alle diete restrittive.
 - 10) Usate poco sale.



Collegati al sito per l'accesso alla piattaforma e incomincia a compilare il tuo **"DIARIO GIORNALIERO"**.

PER ACCEDERE AL PROGETTO: **scuola e salute**

- Clicca sul link <https://scuolaesalute.fauser.edu/login/index.php>
- **username:** cognome.iniziale del nome
- **password:** 1 Cambiami! (Verrà chiesto di cambiare la password)

Andare al progetto "Il Futuro in Salute" dal menu *dashboard* oppure *i miei corsi*.

Lo studente, se ha difficoltà ad accedere, può scrivere una mail all'amministrazione di sistema: scuolaesalutepiemonte@gmail.com

DIARIO GIORNALIERO

dal..... al.....

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	SI	LATTE - YOGURT THE - CAFFÈ DORICIA - FRUTTA - FRULLATO SUCCO DI FRUTTA CEREALI FETTE BISCOTTATE - PANE - CRACKERS BISCUOTTI MERENDINE BRIOCHES						
	NO							
SPUNTINO	SI	FRUTTA PIZZA - POCACIA FETTE BISCOTTATE - PANE - CRACKERS - TARALLI PATATINE PANE IMBOTTITO (DOLCE O SALATO) O TOSTATI BISCUOTTI MERENDINE O DOCKY YOGURT SOFT DRINKS (BIBITE GASSATE/LICCHIERATE - THE IN BOTTIGLIA - SUCCHI)						
	NO							
PRANZO	SI	CEREALI (PASTA - RISO - ORZO - FARRO - ECC.) PIATTO UNICO (PIZZA - LASAGNE - CANNELLONI - PASTA E LEGUMI) PESCE CARNE ROSSA CARNE BIANCA FORMAGGIOLI - SALAMI SOPRA LEGUMI (FASOLI - PISELLI - CECI - LENTICCHE) PASTATE (ESSE - FRITTE) VERDURA FRUTTA PANE - CRACKERS - GRISSINI DOLCE (TOSTATE - BISCOTTI - GELATO - MERENDINE) SOFT DRINKS (BIBITE GASSATE/LICCHIERATE - THE IN BOTTIGLIA - SUCCHI)						
	NO							
MIRANDA	SI	FRUTTA PIZZA - POCACIA FETTE BISCOTTATE - PANE - CRACKERS - TARALLI PATATINE PANE IMBOTTITO (DOLCE O SALATO) O TOSTATI BISCUOTTI MERENDINE O DOCKY YOGURT SOFT DRINKS (BIBITE GASSATE/LICCHIERATE - THE IN BOTTIGLIA - SUCCHI)						
	NO							
CENA	SI	CEREALI (PASTA - RISO - ORZO - FARRO - ECC.) PIATTO UNICO (PIZZA - LASAGNE - CANNELLONI - PASTA E LEGUMI) PESCE CARNE ROSSA CARNE BIANCA FORMAGGIOLI - SALAMI SOPRA LEGUMI (FASOLI - PISELLI - CECI - LENTICCHE) PASTATE (ESSE - FRITTE) VERDURA FRUTTA PANE - CRACKERS - GRISSINI DOLCE (TOSTATE - BISCOTTI - GELATO - MERENDINE) SOFT DRINKS (BIBITE GASSATE/LICCHIERATE - THE IN BOTTIGLIA - SUCCHI)						
	NO							
ALTRI FUORI PASTO	SI							
	NO							
UTILIZZO TABLET, COMPUTER, SMARTPHONE, TV PER GIOCHI E DIVERTIMENTO	SI	1-2 ORE						
		3-4 ORE						
	NO							
UTILIZZO TABLET, COMPUTER, SMARTPHONE, TV PER SCOP EDUCATIVI E SCOLASTICI	SI	1-2 ORE						
		3-4 ORE						
	NO							
ATTIVITÀ SPORTIVA (esclusa quella scolastica)	INDIVIDUALE							
	IN GRUPPO							
	SI	1-2 ORE						
	NO							