



# NewSalute

**Speciale Alimentazione**

Promozione e protezione della salute

Notizie in breve tra il serio e il natalizio

**Focus sull'alimentazione**

Progetti nella banca dati TI InfoDoc

Studi e ricerche

Sito web

Eventi

## Notizie in breve tra il serio e il natalizio



Una mela al giorno toglie la depressione di turno

Migliori emozioni con frutta e verdura: uno studio su 281 giovani condotto dall'università di Otago, Nuova Zelanda

[www.otago.ac.nz](http://www.otago.ac.nz)

Mangiare noci sembra far bene alla salute, non solo del CUORE

Sul sito della rivista che ha pubblicato lo studio un simpatico video (in inglese)

[www.nejm.org](http://www.nejm.org)

Mangia cioccolato e vinci il premio Nobel

Uno studio bizzarro ma non impossibile pubblicato sul New Eng. Journal of Medicine

[www.globalist.it](http://www.globalist.it)

Fare movimento fa bene alla mamma e al neonato

Fare attività fisica durante la gravidanza favorirebbe lo sviluppo del cervello nel neonato

[www.corriere.it](http://www.corriere.it)

## Focus sull'alimentazione

Il piatto equilibrato: un ricettario

## goloso e interattivo

Tante idee per tutti i pasti della giornata, dalla colazione alla cena, è quello che vi offre questo strumento innovativo: in pratica potete comporre più di 20'000 pasti. Il ricettario contiene esempi di menu giornalieri equilibrati e ricette di stagione spiegate passo per passo nella cui preparazione possono essere coinvolti i bambini a partire dai 4 anni. Per ogni giornata un suggerimento per restare in forma con divertenti attività di movimento.

Per ordinare il ricettario [clicca qui](#).

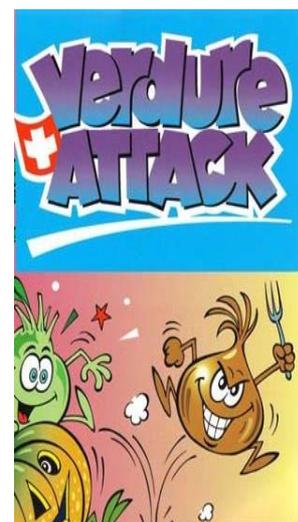


## Verdure Attack

Verdure Attack è un libretto che presenta i diversi tipi di verdure e i loro benefici, pensato per i docenti delle scuole elementari quale materiale didattico.

NEWS - Da febbraio, quale accompagnamento a Verdure Attack, sarà disponibile un cd-rom con un itinerario didattico che propone una serie di schede con attività pratiche sulla frutta e la verdura da svolgere in classe, suddivise per primo e secondo ciclo delle scuole elementari.

Per ulteriori informazioni visita il [sito](#) o contatta il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria ([dss-upvs@ti.ch](mailto:dss-upvs@ti.ch) o 091 814 30 50).



## Progetti nella banca dati TI InfoDoc

### Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

Progetto di promozione dell'alimentazione equilibrata e del movimento attivo in Ticino dal 2005. Indirizzato alle scuole dell'infanzia e elementari, il progetto coinvolge attivamente docenti e genitori.

Numerosi i materiali e documenti prodotti nell'ambito del progetto, tra questi le "Possibilità di movimento nei pressi delle scuole...." dei diversi comuni che hanno partecipato al progetto.

Per ulteriori dettagli sul progetto consulta il [relativo sito web](#) oppure la scheda nella [banca dati ti InfoDoc](#).



## Studi e ricerche

### Bibite zuccherate e peso corporeo nei bambini e adolescenti

Il nuovo rapporto di Promozione Salute Svizzera presenta:

- una sintesi delle evidenze scientifiche dell'effetto del consumo di bevande zuccherate sulla salute dei bambini e degli adolescenti
- l'evoluzione del consumo di acqua e bevande zuccherate negli ultimi 20 anni in Svizzera e in altri paesi europei
- le raccomandazioni degli organi ufficiali sul consumo di acqua e bevande zuccherate
- varie forme di regolamentazione e impatto delle politiche finanziarie proposte.



Il rapporto è disponibile in versione elettronica in [tedesco](#) e in [francese](#).

## Sito web

### Manger bouger

<http://www.mangerbouger.fr/t>

Lanciato nel 2004 e regolarmente aggiornato, è il sito web del Programma nazionale francese all'insegna dello slogan "mangiare meglio e muoversi di più".

Numerose le risorse scaricabili: raccomandazioni nutrizionali (opuscoli e video), guide per un'alimentazione sana, ricette, consigli di movimento nonché le attualità del Programma e una newsletter.

Particolarmente utile il fatto di poter accedere a informazioni e risorse già preselezionate in funzione di una serie di destinatari diversi, ossia: bambini, adolescenti, future mamme, 50enni e più, professionisti del settore sociale, educativo, sanitario e comunità locali.



## Eventi

### L'autonomie, défi pour la promotion de la santé et la prévention 30 gennaio 2014, Losanna

15 Conferenza nazionale per la promozione della salute, Promozione Salute Svizzera  
[Programma e iscrizione](#)

### Quint-essenz: gestion de projet de promotion de la santé et prévention et qualité 6 marzo 2014, Losanna

Giornata di formazione gratuita organizzata da Promozione Salute Svizzera e Radix

[Programma e iscrizione](#)

## Réussite éducative, santé et bien-être ... agir ensemble 31 marzo 2014, Parigi

Colloquio dellaAFPSSU, Association française de promotion de la santé dans l'environnement scolaire et universitaire

[Programma e iscrizione](#)

Non esitate a contattare la redazione della Newsletter per qualsiasi segnalazione o informazione.

Ricevi questa Newsletter perché ti sei abbonato.

Se non desideri più ricevere la newsletter puoi [annullare](#) la tua iscrizione.

Dipartimento della sanità e della socialità  
Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione  
e di valutazione sanitaria

Via Orico 5  
6500 Bellinzona

tel. 091 814 30 50

fax 091 825 31 89

[dss-cend@ti.ch](mailto:dss-cend@ti.ch)

[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)