



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

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

Mangia cioccolato e vinci il premio Nobel

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

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

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](#).

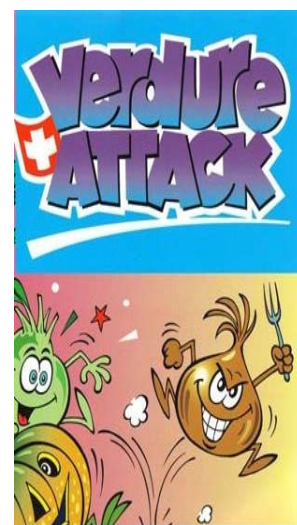


Verdure Attack

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 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

www.ti.ch/promozionesalute