



Progetto cantonale Movimento, equilibrio e gusto

Settembre 2025 - Giugno 2026

Nelle sedi degli Istituti scolastici aderenti

Il progetto forma il corpo docenti e sensibilizza i genitori delle scuole dell'infanzia e scuole elementari su alimentazione equilibrata, movimento e salute mentale. Gratuito per le scuole, fornisce ai docenti delle formazioni in sede, riconosciute come formazione continua. Il progetto mette a disposizione numerosi materiali didattici e informativi, esempi di attività da svolgere a scuola e un budget per l'acquisto di materiali di movimento e merende equilibrate. Sono inoltre organizzati 2 incontri interattivi per genitori e famiglie.

DOCENTI

ABC del progetto e Importanza del movimento (2.5 ore)

Presentazione e pianificazione del progetto. Illustrazione dei concetti chiave sul movimento e approfondimento sui materiali didattici legati al movimento.

Alimentazione equilibrata (3 ore)

Attività pratiche sui principi dell'alimentazione equilibrata e sulle componenti relazionali ed emozionali legate al cibo - in collaborazione con dietiste diplomate. Approfondimento sui materiali didattici legati all'alimentazione.

Benessere in classe (2 ore)

Attività pratiche e riflessioni su come favorire il benessere a livello fisico, mentale e sociale - in collaborazione con una psicomotricista.

Emozioni e bisogni (2 ore)

Riflessioni e attività pratiche sulle competenze emotive per costruire relazioni forti, utili per un clima positivo in classe - in collaborazione con l'Associazione Parlatevi... con noi.

La parola a voi (1.5 ore)

Condivisione delle attività organizzate durante l'anno scolastico e bilancio finale del progetto.

GENITORI

Serata genitori (2 ore)

Attività pratiche sui principi dell'alimentazione equilibrata e sulle componenti relazionali ed emozionali legate al cibo - in collaborazione con dietiste diplomate.

Pomeriggio famiglie (2 ore)

Idee e giochi per promuovere il movimento e l'alimentazione equilibrata in famiglia.



Dipartimento della sanità
e della socialità

Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute
091 814 30 50, dss-spvs@hsn.ti.ch

Con il sostegno di

