

Progetto cantonale Movimento, equilibrio e gusto

Settembre 2024 - Giugno 2025
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 ed equilibrio e benessere. Gratuito per le scuole, fornisce ai docenti 6 formazioni interattive 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

L'ABC del progetto

Presentazione e pianificazione del progetto.

Alimentazione equilibrata

Attività pratiche sui principi dell'alimentazione equilibrata - in collaborazione con dietiste diplomate.

Introduzione movimento e consulenza didattica movimento

Illustrazione dei concetti chiave sul movimento e approfondimento sui materiali didattici legati al movimento - in collaborazione con il Servizio di medicina scolastica.

Mobilità lenta casa-scuola e consulenza didattica alimentazione

Attività pratiche sulla mobilità lenta - in collaborazione con Pedibus Ticino. Approfondimento sui materiali didattici legati all'alimentazione.

Movimento equilibrio e benessere

Attività pratiche e riflessione sull'importanza del movimento per il benessere di corpo e mente - in collaborazione con una psicomotricista.

Alimentazione equilibrio e benessere e incontro finale

Riflessione sulle componenti relazionali ed emozionali legate al cibo - in collaborazione con dietiste diplomate. Condivisione delle attività organizzate durante l'anno scolastico e bilancio finale del progetto.

GENITORI

Serata genitori

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

Pomeriggio famiglie

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
091 814 30 50
dss-movimentoogusto@ti.ch

Con il sostegno di

