



# LA SALUTE E IL BENESSERE DEI NOSTRI FIGLI

## alimentazione, sovrappeso e attività fisica

### INCONTRI TERRITORIALI APERTI



Abituarsi già da bambini a mangiare sano e a muoversi tutti i giorni è fondamentale per generare salute e benessere di una popolazione. Sane abitudini e gusti alimentari appresi in infanzia sono importanti per uno sviluppo in buona salute e perchè tendono ad essere mantenuti anche in età adulta, con un notevole potenziale in termini di salute individuale e collettiva. Adottare uno stile di vita sano non è solo una questione di responsabilità individuale, sono numerosi i fattori che possono condizionare le scelte dei singoli e delle famiglie e rendere quindi la scelta salutare più o meno facile. Promuovere efficacemente la salute e i sani stili di vita è possibile solo attraverso l'impegno comune di diversi istituzioni, enti e della società civile nel suo insieme. Questa è la ragione per la quale il Dipartimento della conoscenza insieme al Dipartimento salute e politiche sociali della Provincia, in collaborazione con l'Azienda sanitaria e gli istituti scolastici del territorio propongono ai genitori, insegnanti, ragazzi e, in generale, a tutti gli interessati questo ciclo di conferenze-dibattito principalmente sul tema della alimentazione e dell'attività fisica. Punto di partenza sarà l'illustrazione dei risultati dell'indagine Okkio alla salute che è stato possibile realizzare in Trentino, come nel resto d'Italia, grazie alla collaborazione delle scuole e alla generosità dei ragazzi e dei loro genitori a rispondere ad un questionario dettagliato su questi temi. Seguiranno delle indicazioni su cosa fare, come individui ma anche come comunità per ridurre i fattori di rischio e aumentare le risorse per la salute. Questa prima parte avrà la durata di 45 minuti. Seguirà una seconda parte nella quale verranno presentate brevemente delle esperienze locali di promozione della salute lasciando infine ampio spazio al confronto, a domande e alla discussione da parte del pubblico.

#### PRESENTAZIONE DELLE BUONE PRATICHE LOCALI

##### CAVALESE

**giovedì 8 febbraio** – ore 17.30-19.30  
Biblioteca comunale, Sala Centro Servizi, piano superiore  
Via Marconi 1

#### Progetti di Ben-Essere a scuola: dalla peer education all'educazione alla montagna

*A cura degli Istituti Comprensivi e scuole superiori di Fiemme e Fassa*

##### TRENTO

**giovedì 22 febbraio** – ore 17.30-19.30  
Scuola Secondaria di Primo Grado S. Pedrolli  
Via IV Novembre 35/1, Gardolo

#### Educare a ... salute, sport e benessere

##### FONDO

**lunedì 26 febbraio** – ore 20.00-22.00  
Scuola Secondaria di Primo Grado G.B. Lampi – Auditorium  
Via G. Garibaldi 24

#### La salute al centro: buone prassi e benessere nelle scuole del territorio

##### TIONE DI TRENTO

**giovedì 1 marzo** – ore 20.00-22.00  
Istituto di istruzione Don L. Guetti – Auditorium  
Via Durone 53

#### Pro-muovere con gusto

##### RONCEGNO TERME

**venerdì 23 marzo** – ore 20.00-22.00  
Teatro parrocchiale

#### La salute al centro: buone prassi e benessere per i giovani della Valsugana



#### Programma dell'incontro aperto

- **Accoglienza** del Dirigente scolastico dell'Istituto Comprensivo capofila dell'iniziativa sul territorio
- **Presentazione dell'iniziativa** da parte dell'Ufficio attività formative e politiche di inclusione e cittadinanza - Dipartimento della conoscenza
- **Sovrappeso e attività fisica dei bambini trentini: l'indagine OKkio alla salute**  
Maria Grazia Zuccali – Dipartimento di prevenzione, Azienda provinciale per i servizi sanitari
- **Come promuovere sani stili di vita in età scolare**  
Pirous Fateh Moghadam – Osservatorio per la salute - Dipartimento salute e solidarietà e sociali
- **Presentazione delle buone pratiche locali** (vedi calendario incontri)
- **Spazio per domande e confronto**

