



# "SCEGLI CON GUSTO, GUSTA IN SALUTE"

L'alimentazione nella prevenzione primaria contro i  
tumori

IIS A. MOTTI: PAOLA FERRANTI - MARIA LAURA PUGLISI - CARMELO  
GROSSO

SIAN - RE: dott.ssa CHIARA LUPPI

LILT - LDP: dOTT. NICOLA GADDI

# OBIETTIVI

SENSIBILIZZARE I GIOVANI FUTURI  
OPERATORI DEL SETTORE ALIMENTARE  
SULLE TEMATICHE DI PREVENZIONE  
PRIMARIA ONCOLOGICA E DELLE  
MALATTIE CRONICHE.

# AZIONI

- EDUCAZIONE TRA PARI: 17 studenti volontari delle classi terze.

FORMAZIONE



N°6 INCONTRI POMERIDIANI SUI TEMI  
"SALUTE ED ALCOL"

# AZIONI

- EDUCAZIONE TRA PARI:

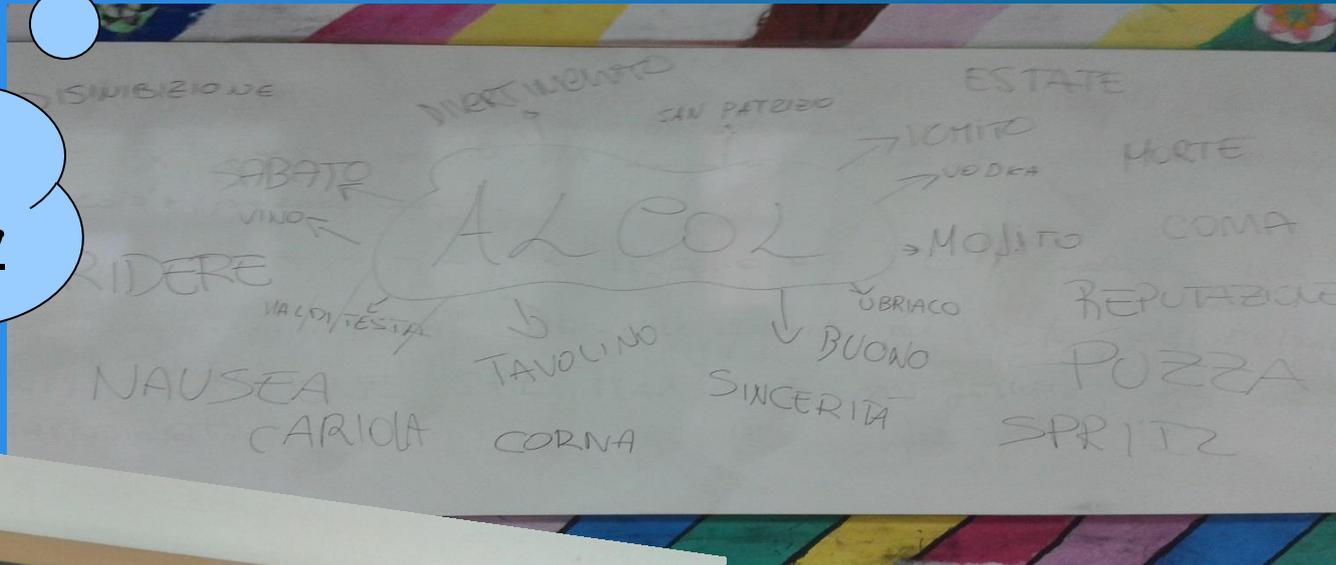
RICADUTA



N°2 INCONTRI DI 1h NELLE 10 SECONDE

# Esempi di attività...

...BRAIN STORMING



SENZA ALCOOL		CON ALCOOL	
+ STAI BENE	NO MALA	+ DIVERTEMENTO	CONSCIENCE
RISPARMI	NON MUORI	EUFORIA	DISINIBIZIONE
COSCENZA		FARSI LE TIFE/TIP	
NON FAI LE CORNA			
NON FAI CAVOGATE			
CA MAMMA NON TI PUNISCE			
- SENZA EUFORIA		- TI SENTI MALA	INADENTI
NOIA		PUNIZIONE	VOMITARE
		COMA ETILICO	CALDO
		BRUTE FIGURE	

# Esempi di attività...

## ...QUESTIONARIO

### Articolazione del percorso formativo:

incontro propedeutico al corso effettuato in orario scolastico: Presentazione dei contenuti del programma, somministrazione del questionario descrittivo dei comportamenti individuali

#### 1. Questionario sulle abitudini personali rispetto agli stili di vita:

il questionario è uno strumento per introdurre il tema degli stili di vita con i giovani coinvolti nelle azioni di educazione fra pari. Si segnalano con semaforo verde le abitudini che possono risultare significative come fattori di protezione e con semaforo rosso le abitudini che possono risultare significative come fattori di rischio per la salute e il benessere psicofisico. La correzione dell'operatore riguarda solo la rilevazione dei fattori protettivi e dei fattori di rischio (legge a voce alta i semafori verdi e i semafori rossi). Ogni studente dopo aver preso visione del suo profilo lo commenta con il **gruppo dei pari**

##### 1. Consumo legumi (almeno una porzione da 100g) con le seguenti modalità:

- 1 volta al giorno (verde)
- 3 volte alla settimana (verde)
- 1 volta alla settimana
- meno di una volta alla settimana (rosso)

##### 2. Consumo carne rossa con le seguenti modalità:

- 2/3 volte alla settimana
- ½ volte alla settimana (verde)
- 1 volta al giorno (rosso)

##### 3. Consumo pesce con le seguenti modalità:

- 1/2 volte alla settimana
- Meno di una volta alla settimana (rosso)
- 3/4 volte alla settimana (verde)

##### 4. Consumo almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura da 100 gr ciascuna con le seguenti modalità:

- 1 volta al giorno (verde)
- 2/3 volte alla settimana
- Meno di una volta alla settimana (rosso)

##### 5. Consumo cibi integrali:

- Almeno 5 giorni la settimana (verde)
- 1/2 volte alla settimana
- Meno di 1 volta alla settimana (rosso)

##### 6. Bevo circa un litro e mezzo, 2 litri di acqua al giorno:

- sì (verde)
- ne bevo circa un litro
- no, bevo molto meno di un litro di acqua al giorno (rosso)

##### 7. Consumo cibi fritti e/o cotti a barbecue

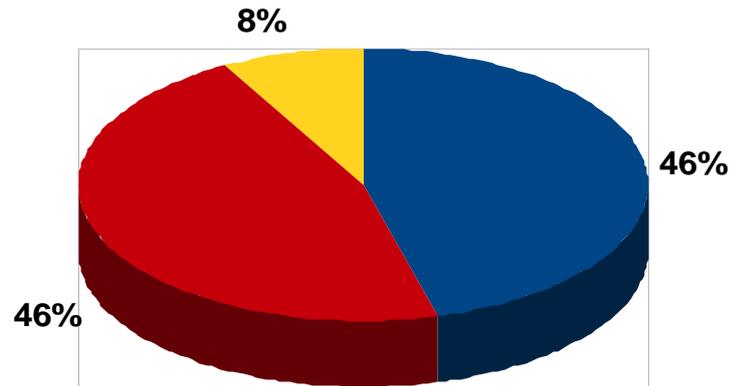
- più di una volta alla settimana (rosso)
- una volta alla settimana
- una volta al mese (verde)

##### 8. Non fumo

- vero (verde)
- non vero, fumo qualche sigaretta di tanto in tanto

INDAGINE SUGLI STILI DI VITA DEGLI  
STUDENTI DELLE CLASSI SECONDE...

## Consumo 4 porzioni di frutta e verdura...



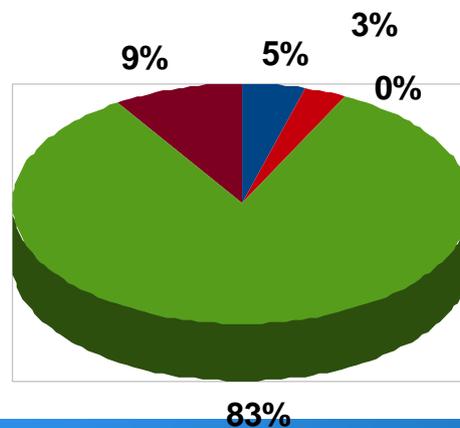
- 1 volta al giorno
- 2 / 3 volte a settimana
- Meno di una volta a settimana

## Bevo vino, birra, cocktail, superalcolici...



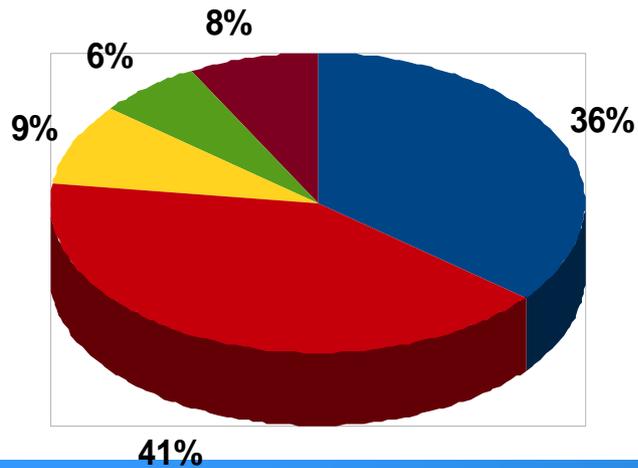
Il

12 grammi di alcol



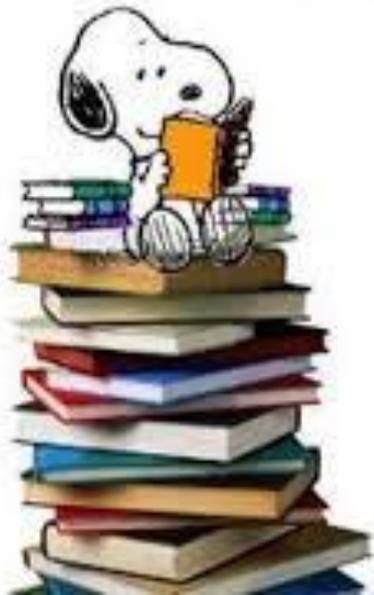
- 2 / 3 volte alla settimana
- Tutti i giorni
- Più di 1 volta al giorno
- Meno di 1 volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana, ma mi ubriaco 1 volta al mese

Passo davanti al pc, smartphone, tablet...

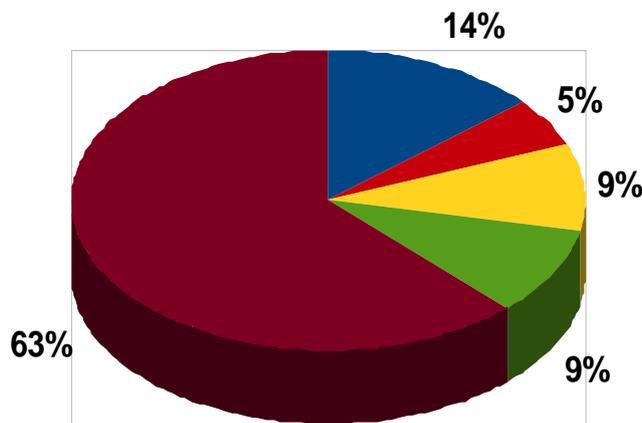


- 1 / 2 ore tutti i giorni
- 4 / 5 ore tutti i giorni
- Almeno 5 ore a settimana
- Meno di 1 ora a a settimana
- 1/2 ora al giorno

La lettura è il cibo della mente, e tutto quello che ha a che fare con il cibo deve per forza essere buono. (Snoopy)



Al di là della scuola leggo...



- 1 libro al mese
- 1 libro ogni due mesi
- 2 libri all'anno
- Più di un libro al mese
- Non ho tempo per leggere

# AZIONI

- AGGIORNAMENTO DEI DOCENTI

- le docenti di Sc. Degli Alimenti hanno approfondito con le classi seconde il tema degli "ALICAMENTI"



# AZIONI

- I DOCENTI DI CUCINA HANNO SVOLTO ATTIVITA' DI LABORATORIO PER LA PREPARAZIONE DI PIATTI SALUTARI.



# AZIONI

- PRODOTTI SALUTARI NEL BAR  
DIDATTICO



ABBIAMO AGGIUNTO

ABBIAMO  
ELIMINATO





# EVENTO FINALE

L'Istituto Angelo Motti è lieto di invitarLa al Buffet

che si terrà

**SABATO 13 MAGGIO 2017**

**alle ore 11.00**

presso la Sede di Via Gastinelli 1/b  
in occasione della fase conclusiva del  
Progetto "Scegli con Gusto, Gusta in Salute"

Home » Cronaca » Città » Prevenzione attraverso la buona cucina, un workshop al "Motti"

## **Prevenzione attraverso la buona cucina, un workshop al "Motti"**

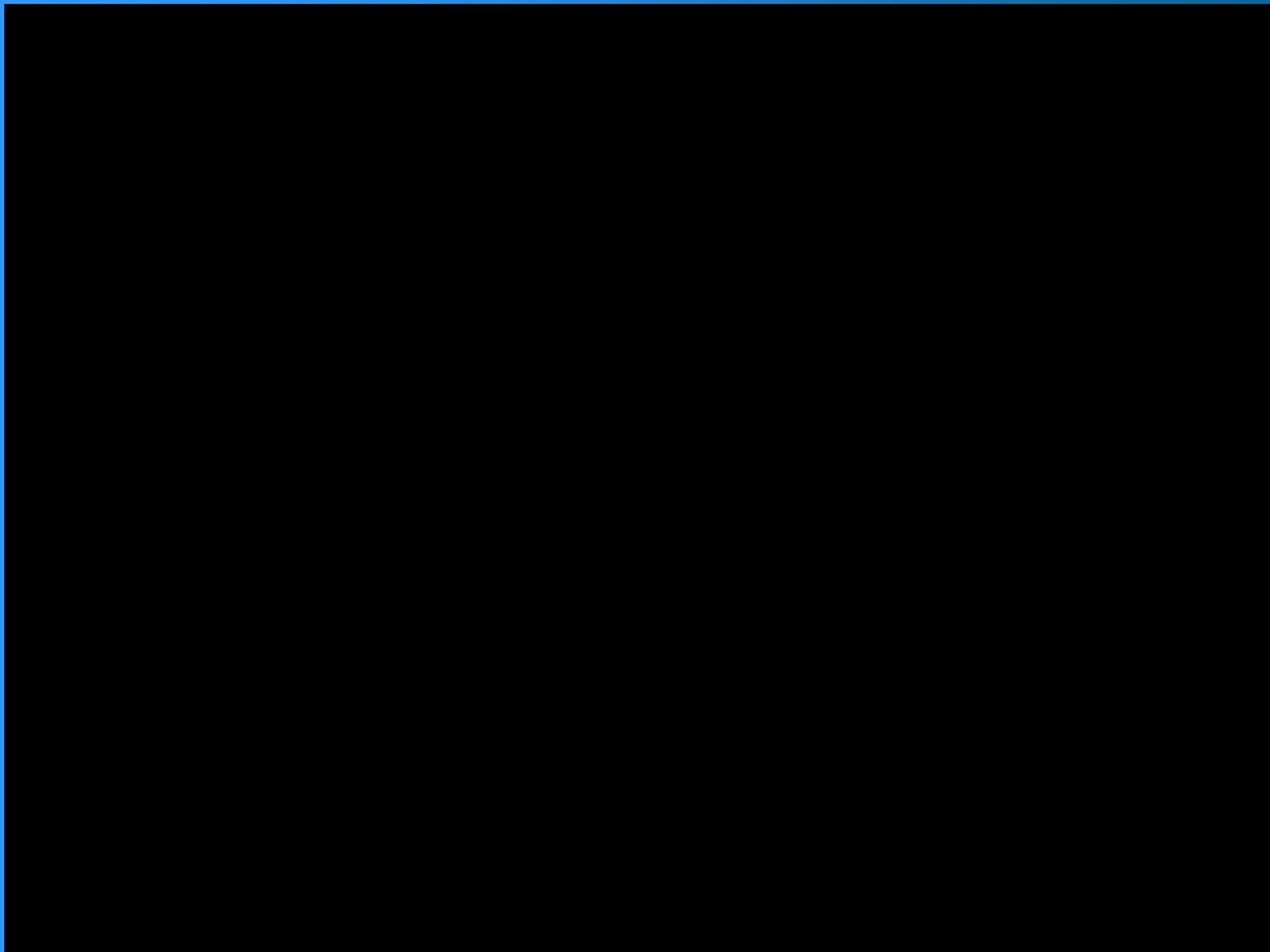
📅 12 maggio 2017



Iniziativa in collaborazione con la Lilt Reggio Emilia sabato 13 maggio

REGGIO EMILIA – Domani alle 11 presso la sede di via Gastinelli, l'Istituto professionale alberghiero "Motti" organizza un laboratorio di cucina a tema Prevenzione oncologica rivolto ai genitori degli studenti, in occasione della fase conclusiva del progetto regionale "Scegli con Gusto, Gusta in Salute" inserito nel Piano della Prevenzione della Regione.

L'iniziativa, realizzata in collaborazione con "Luoghi di Prevenzione" (Lega Italiana lotta Tumori sezione Reggio Emilia) e il Sian (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda Usl di Reggio Emilia), promuove il coinvolgimento attivo degli studenti, in qualità di futuri operatori della ristorazione, su proposte di approfondimento tematico e rielaborazione pratica di educazione al gusto, attività finalizzate alla prevenzione dei tumori e delle malattie croniche attraverso stili di vita corretti, e alla promozione di scelte più salutari e consapevoli.



**Grazie a tutte le persone che hanno  
contribuito alla realizzazione del  
progetto: tutto il personale della  
scuola, studenti, LILT e SIAN...**



**...e grazie a voi per l'attenzione!!**