

PIANO NAZIONALE
SCUOLA digitale**ISTITUTO COMPRENSIVO
CAPOL D.D.****SCUOLA CON PERCORSI AD INDIRIZZO MUSICALE**PLESSO SCUOLA SECONDARIA I GRADO: "G. Mazzini" tel. 0823.452954
PLESSI SCUOLA PRIMARIA E INFANZIA: "N. Green" tel. 0823.422239
PLESSO SCUOLA DELL'INFANZIA: "VIA MILANO" tel. 0823.457980

Ambito Campania 0007 – DR Campania – Ambito CE-7 – Distretto di appartenenza 014



Erasmus+

pon
2014-2020

Cambridge

English Qualifications

Comunicazione n. 151

San Nicola la Strada, 08/02/2024

Alla cortese attenzione
dei Docenti e genitori classi seconde e terze scuola primaria
dei Docenti e Genitori classi seconde e terze scuola secondaria di primo grado
del DSGA
del sito web

Oggetto: Progetto Quadrifoglio

Al fine di sensibilizzare i nostri alunni e le famiglie presenti sul territorio al tema della corretta alimentazione, all'igiene orale e alla prevenzione al tabagismo, il nostro Istituto ha aderito al Progetto Quadrifoglio, promosso dall'ASL di Caserta, facente parte del più ampio Accordo di collaborazione tra Regione Campania e MIUR Direzione Generale Regionale – Ufficio Scolastico per la Campania, allo scopo di favorire e sostenere l'attuazione del Programma PP01 "Scuole che promuovono salute".

A tal fine saranno effettuati degli incontri con gli specialisti del settore e saranno effettuate delle attività in orario curriculare e nello specifico riguarderà:

- Per le classi seconde della scuola primaria le attività di educazione alimentare;
- Per le classi terze della scuola primaria le attività sull'igiene orale;
- Per le classi seconde e terze della scuola secondaria di primo grado le attività di prevenzione al tabagismo.

Si allega alla presente comunicazione l'OPUSCOLO per i genitori del Progetto Quadrifoglio da prendere in visione.

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Patrizia Merola
Documento firmato digitalmente ai sensi del CAD



PROGETTO QUADRIFOGLIO
educare alla salute

Opuscolo per i genitori

a cura di
Anna Mangiola e Silvana Francese

INTRODUZIONE

Le malattie croniche non trasmissibili (MCNT), malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete restano le principali cause di morte a livello mondiale.

Consumo di tabacco, errate abitudini alimentari, insufficiente attività fisica e sedentarietà, consumo rischioso e dannoso di alcol, insieme alle caratteristiche dell'ambiente e del contesto sociale, economico e culturale rappresentano i principali fattori di rischio modificabili, ai quali si può ricondurre il 60% del carico di malattia (Burden of Disease), in Europa e in Italia.

Sovrappeso e obesità rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e i morti causati dall'obesità sono almeno 2,8 milioni/anno nel mondo.

Tra i bambini della nostra Regione il 6,2% risulta in condizioni di obesità grave, il 12,6% risulta obeso, il 25,4% sovrappeso, il 54,9% normopeso e lo 0,9% sottopeso. Complessivamente il 44,2% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità. L'alta prevalenza di obesità e un'alta prevalenza di sovrappeso fanno della Campania la Regione con la più alta prevalenza di eccesso ponderale del Paese. Rispetto alle precedenti rilevazioni si assiste però a una diminuzione progressiva della prevalenza di bambini in sovrappeso, mentre la prevalenza dei bambini obesi è in lieve aumento.

In Campania solo il 54,6% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata, il 14,4% non fa colazione (più nelle bambine rispetto ai bambini, 14,5% vs 14,6%) e il 31% non la fa qualitativamente adeguata. Inoltre solo una parte di bambini (38,3%) consuma una merenda adeguata di metà mattina, il 57,8% la fa inadeguata e il 3,9% non la fa per niente. I genitori riferiscono che solo il 12,8% dei bambini consuma la frutta 2-3 volte al giorno e il 25,7% una sola volta al giorno.

Riguardo la percezione dei genitori, ben il 63,3% delle madri di bambini sovrappeso e il 14,5% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso. (OKKIO alla Salute)

In Italia è sovrappeso oltre 1 persona su 3 (36%, con preponderanza maschile: 45,5% rispetto al 26,8% nelle donne), obesa 1 su 10 (10%), diabetica più di 1 su 20 (5,5%) e oltre il 66,4% delle persone con diabete di tipo 2 è anche sovrappeso o obeso.

Scopo di questo opuscolo è di diffondere le principali raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione, non solo come diffusione di informazioni utili alla prevenzione di sovrappeso e obesità ma anche per ribadire quanto uno stile di vita adeguato garantisca un benessere psico-fisico totale.

A oltre dieci anni di distanza dall'ultima revisione, il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA) – ex INRAN – pubblica l'edizione 2018 delle "Linee Guida per una sana alimentazione". Le informazioni e i consigli contenuti nel documento sono stati elaborati da una commissione scientifica e traducono gli obiettivi nutrizionali fissati nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) in indicazioni alimentari pratiche.

Target primario e beneficiario delle Linee Guida è il consumatore, senza però tralasciare gli operatori sanitari, il mondo della produzione e ogni figura di comunicatore scientifico.

Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica ed uno alla sostenibilità:

questi gli "ingredienti" della Edizione 2018 delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana realizzata dal CREA. L'obiettivo prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati

Dott.ssa Maria vacca

Nutrizionista P.O. Moscati Aversa

ALIMENTARSI BENE E FARE ATTIVITÀ FISICA



Spesso abbiamo informazioni errate circa la sana alimentazione, e, di conseguenza, capita che ci alimentiamo in maniera errata, e quel che è peggio, proponiamo ai nostri figli una dieta sbagliata.. Così molte volte si finisce per mangiare male e per fare poca attività motoria, cause principali delle malattie cardiovascolari (**infarto, ictus ecc.**), dell'**obesità** e dei **tumori**, che invece **possono essere contrastati con un'appropriate alimentazione e con una regolare attività fisica.**

Allora quali alimenti si devono mangiare e in quale quantità? Quanto bisogna muoversi? La tabella 1 e i successivi consigli offrono una guida pratica e semplice per seguire uno stile di vita sano.

COME FARE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- **Latte o yogurt:** 1-3 bicchieri al giorno
- **Cereali (pasta, riso, pane ecc.):** 2-3 porzioni al giorno
- **Verdura:** 2 porzioni al giorno, di cui possibilmente una cruda
- **Frutta:** 2-3 porzioni al giorno
- **Alimenti proteici:** 1 porzione al giorno
- **Uova:** 2-3 alla settimana

Chiarimenti e consigli

Per **porzione** s'intende un piatto medio (per un adulto circa 80-100 g di pasta o riso o carne o formaggi freschi, 50 g di formaggi stagionati o salumi, 150 g di pesce o frutta, 40 g di legumi secchi, 250 g d'ortaggi) poco più o poco meno se si è alti o bassi, robusti o esili.

Il **latte fresco** è più nutriente. Conviene **usare il parzialmente scremato** per ridurre l'introduzione di grassi saturi, che sono la principale causa dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze (infarto, ictus ecc.).

La pasta, il pane, il riso non è vero che "gonfiano" e sono alimenti essenziali per una corretta alimentazione.

La **verdura** contiene varie sostanze con azione protettiva contro il cancro e l'arteriosclerosi. Inoltre, poiché il contenuto calorico è molto basso, fare a meno delle verdure significa aprire la strada ai "chili di troppo" e all'obesità. **La verdura e la frutta devono essere fresche e di stagione**, perché più ricche di nutrienti, con minori residui di pesticidi e più buone di gusto. Per orientarsi sulle verdure da comprare nei vari mesi si veda il seguente calendario della maturazione delle verdure e della frutta in Campania.

Calendario delle verdure e della frutta

Specie	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
cavolo												
finocchi												
carciofi												
friarielli												
broccoli												
scarola												
spinaci												
bietola												
ravanelli												
romana												
asparagi												
carote												
fagiolini												
melanzane												
zucchini												
pomodori												
peperoni												
peperoncini												
zucca												
kiwi												
melone												
pere												
mele												

Nota: le condizioni meteorologiche possono anticipare o posticipare la maturazione. La zucca, pur maturando in estate-autunno, conserva le sue caratteristiche nutrizionali per cui può essere mangiata anche in inverno.

Per alimenti proteici si intendono legumi, carne, pesce, salumi, formaggi. E' consigliabile per gli adulti assumere una porzione al giorno di alimenti proteici: per questo, se si è già mangiato una porzione di carne, è preferibile non mangiare durante il resto della giornata pesce, legumi, formaggi o salumi. I bambini e gli adolescenti possono assumerne un poco in più, avendo bisogno di un maggiore quantitativo di proteine per la crescita. Un'eccessiva introduzione di proteine può favorire il cancro. Inoltre i formaggi, i salumi e vari tipi di carne sono ricchi di grassi saturi (salumi e formaggi ne possono contenere fino al 20%).

Per questo non se ne deve abusare e si devono **preferire i legumi** (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave) e **il pesce**, che contengono anche sostanze protettive contro l'arteriosclerosi (acidi grassi omega 3 ecc.). Si consiglia di mangiare legumi e pesce 2-4 volte la settimana.

Le uova sono un alimento molto nutriente, ricco di vitamine, proteine nobili, sali minerali. Solo chi soffre di colesterolo alto deve limitarne il consumo ad uno alla settimana.

Utilizzare l'olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Non è vero che l'olio extravergine è "pesante", essendo di facile digestione e di uguale potere calorico degli altri oli (quindi tutti gli oli fanno ingrassare ugualmente). Limitare il più possibile l'uso di margarina, sugna, burro perché ricchi di grassi saturi.

Limitare il consumo di merendine confezionate, biscotti, dolci, cioccolata, patatine, snack perché ricche di grassi saturi. L'abitudine a consumare questi cibi è tra le cause dei chili di troppo, dell'obesità, dell'arteriosclerosi.

Abituarsi a **mangiare con poco sale** perché il sale alla lunga favorisce la pressione alta.

Fare un'alimentazione variata: la varietà assicura una quantità adeguata di tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno.

Non mangiare troppo: se si mangia in continuazione o ci si alza da tavola "pieni" si prepara la strada all'obesità.

I bambini non devono bere vino, birra, liquori, caffè e gli adulti non devono abusarne (è preferibile non superare i 2 bicchieri di vino al giorno).

Fare un prima colazione adeguata (latte o yogurt, pane, marmellata o frutta).

Fare attività fisica ogni giorno, più volte al giorno (camminare a passo svelto, salire le scale, ecc.) per un totale di almeno un'ora al giorno; praticare sport o giochi all'aria aperta più volte alla settimana.

Per qualsiasi dubbio, **parlane con il tuo medico** che
saprà offrirti spiegazioni e utili consigli.

PERCHÉ NON FUMARE



Per amore dei tuoi figli

- Fumare in gravidanza può comportare gravi danni al **bambino**, che più facilmente **nascerà sottopeso**.
- I figli di fumatori più frequentemente soffrono di **asma, faringite, laringite, bronchite**, perché respirano aria inquinata dal fumo (fumo passivo).
- I **figli di fumatori più facilmente saranno fumatori**, perché si tende ad imitare i comportamenti dei genitori.
- L'impatto del fumo materno nella vita futura del bambino può manifestarsi con i seguenti effetti sulla salute: diabete di tipo 2, obesità, ipertensione, riduzione del colesterolo buono HDL (lipoproteine ad alta densità), aumento di ricoveri in ospedale, asma bronchiale, infezioni alle basse vie respiratorie, ridotta funzionalità polmonare, disturbo del comportamento, disturbo da deficit di attenzione e iperattività, prestazioni scolastiche compromesse.

Per amore di te stesso

- Chi fuma ha 10 volte più probabilità di avere un **cancro** al polmone o un'**ulcera** gastrica, ha 15 volte più probabilità di soffrire di **bronchite** cronica, ha 2 volte più probabilità di avere un infarto.
- I fumatori hanno più frequentemente **mal di gola**, febbre, bruciore di stomaco, **scarse prestazioni fisiche**, diminuzione del gusto e dell'olfatto, gengivite e **caduta dei denti, calvizie**.
- Le donne fumatrici vanno incontro più presto alle **rughe** e alla menopausa.
- Fumare un pacchetto di sigarette al giorno costa circa **1800-1900 euro all'anno**.

Smettere di fumare non è poi così difficile

Secondo la letteratura scientifica solo il 3-4% riesce a smettere in maniera autonoma. Purtroppo, resta radicata l'idea che a smettere bisogna farcela da soli: tra chi decide di abbandonare la sigaretta il 96% prova a fare da solo, pochi si affidano alle strutture specializzate. La percentuale di riuscita di chi si affida ai centri antifumo è decisamente più alta rispetto a chi ci prova da solo; molto più alta è anche la percentuale di coloro che, dopo la cessazione assistita, continuano a mantenere l'astensione dal fumo rispetto a chi invece, avendo smesso autonomamente, ricade nella dipendenza.

I fumatori che smettono da soli sono molto più soggetti a ricadute perché non c'è dietro l'elaborazione, non c'è il percorso che il fumatore fa quando è aiutato dall'operatore nella comprensione dei meccanismi che stanno alla base della sua dipendenza da fumo.

L'IGIENE DELLA BOCCA

Le più importanti malattie della bocca

La carie

E' una malattia che causa la lenta distruzione del dente, fino a formare una cavità. Non guarisce spontaneamente e, se non curata in tempo, porta alla perdita del dente.

La malattia delle gengive

E' un'infezione delle gengive, che si presentano arrossate e sanguinano facilmente. Nei casi più gravi l'infezione si estende all'apparato di sostegno del dente, potendone causare la caduta.

Fattori che determinano la carie e la malattia delle gengive

Placca batterica

La causa della carie e della malattia delle gengive è la placca, una patina molle costituita da residui di cibo e batteri. La presenza continua di placca sulla superficie dei denti porta alla formazione del tartaro, che è una sostanza dura, ricca di batteri che danneggia in modo grave il sistema di sostegno del dente.

Zuccheri

Gli zuccheri sono un elemento fondamentale per la formazione della carie perché i batteri presenti nella bocca li trasformano in acidi, che intaccano i denti.

Cosa fare per difendersi da queste malattie, evitando fastidi e cure lunghe e costose

Limitare il consumo di zuccheri

Caramelle, merendine, dolci, biscotti, fette biscottate, cioccolata, gelati.

Evitare di mangiare continuamente tra un pasto e l'altro

Per lo spuntino e la merenda preferire il latte, lo yogurt, la frutta e la verdura fresca.

Lavare i denti dopo ogni pasto

Anche dopo uno spuntino o la merenda. E' bene che i ragazzi portino lo spazzolino anche a scuola o in viaggio.

Recarsi dal dentista ogni sei mesi

Non solo perché è meglio curare le malattie ai primi segni, ma anche per avere validi consigli per prevenirle. Inoltre il dentista può "sigillare" quei denti che presentano una maggiore predisposizione alla carie, cioè applicare una sostanza protettiva in quei solchi e quelle fossette dove più facilmente permane la placca batterica.

Assumere un'adeguata quantità di fluoro

Il fluoro rende lo smalto del dente più forte e resistente alla carie e contrasta l'azione dei batteri della placca. Quando l'acqua che beviamo ne contiene poco, è necessario integrarlo. Parlane col tuo medico o il tuo dentista.

Come pulire i denti

Per eliminare la placca bisogna usare uno spazzolino piccolo, di setole artificiali e di media durezza. Un efficace spazzolamento deve durare **almeno tre minuti**. Impugna lo spazzolino con decisione e ripetutamente sposta le setole **dalla gengiva al dente** (dall'alto al basso per i denti superiori, in senso contrario per quelli inferiori). Il movimento corretto è quello di far ruotare il manico dello spazzolino su se stesso di modo che le setole si muovano sulla superficie dei denti come per spazzare via la placca. Pulisci i denti anteriori e quelli posteriori sia dell'arcata superiore che di quell'inferiore. Non trascurare le parti interne (verso la lingua e il palato) e le superfici masticatorie. Insegnalo con pazienza ai tuoi bambini e, soprattutto, dà loro l'esempio: cercando di imitarti impareranno più facilmente. Per

A o
l'Al
Gu
sol
fis
ali
Ta
op
Eq
m
qu
It
la
m
D
N

rimuovere adeguatamente la placca presente tra un dente e l'altro è necessario utilizzare il **filo interdentale e lo scovolino**.

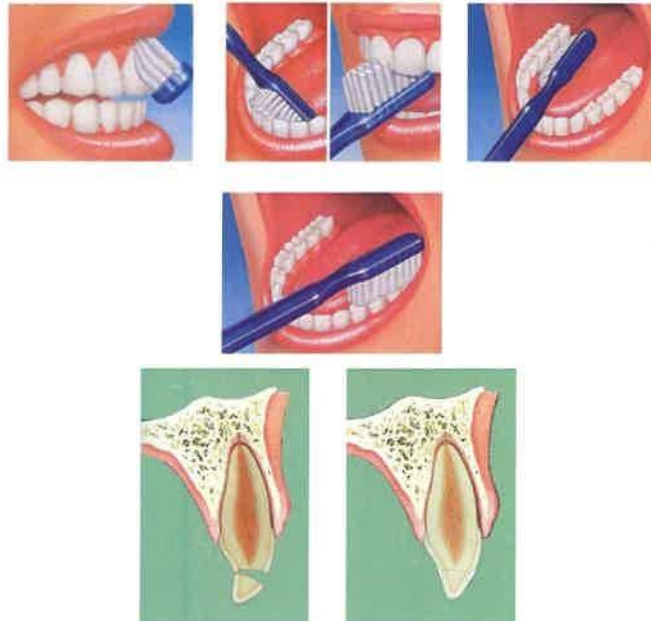
Le malocclusioni e i traumi dei denti

Malocclusioni

Le malocclusioni sono le deviazioni dei normali rapporti che esistono tra i denti e tra le mascelle. L'ortodonzia corregge queste deviazioni così da ottenere una dentatura corretta, sia esteticamente che funzionalmente. E' importante porre molta attenzione ad alcune cattive abitudini, quali l'abitudine di respirare con la bocca e non con il naso, succhiare il dito, l'interposizione della lingua tra i denti, il mordicchiamento del labbro. Queste abitudini sono, insieme alla predisposizione ereditaria, le principali cause delle malocclusioni.

I traumi dei denti

I traumi dei denti sono frequenti: si calcola che un bambino su dieci subisce un trauma che va dal dente fratturato (spezzato) all'espulsione totale del dente dalla sua sede naturale (perdita del dente). E' molto importante non sottovalutare l'importanza del trauma dei primi dentini del bambino: un trauma può causare alterazioni dei denti permanenti, che possono spuntare tardi, in posizione irregolare ed anche con colore o forma diversi dagli altri. Nelle fratture dei denti permanenti è importante **recuperare e conservare i frammenti**, perché possono essere riutilizzati nella ricostruzione del dente. Nel caso di perdita completa del dente, è possibile rimetterlo al suo posto. In entrambi i casi è fondamentale mettere i frammenti o il dente in un po' di saliva o di latte e **andare subito dal dentista** (entro le prime due ore).



L'EDIZIONE 2023 di questo Opuscolo
è stata aggiornata con il contributo di:
Dott.ssa Anna Mangiola Resp..U.O.S.D. Educazione alla Salute
Dott.ssa Silvana Francese Ref. Educazione alla salute D.S.17
Dott.ssa Maria Vacca P.O. Moscati
Dott.ssa Benedetta Costanzo Dip. Prevenzione - D.S 17
Dott. Guglielmo Lauro Dip Dipendenze - Centro Antifumo

