



famiglia  
attività fisica  
nutrizione



Promozione Salute  
Svizzera

[HOME](#) [IL PROGETTO](#) [FAMIGLIA](#) [ATTIVITÀ FISICA](#) [NUTRIZIONE](#) [RISORSE UTILI](#) [CONTATTI](#)

Team

## CHE COS'È FAN?

FAN è...

... un progetto che promuove *l'attività fisica e l'alimentazione equilibrata*;

... un progetto indirizzato a *tutte le famiglie in Ticino con figli dalla Ia Elementare alla IIa Media*;

... un progetto di *8 settimane*;

... un progetto che fa uso delle *nuove tecnologie* (Internet e SMS);

... un progetto *gratuito!*

... parte di un progetto di ricerca dell'Università della Svizzera Italiana in collaborazione con l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Bellinzona e con il sostegno di Promozione Salute Svizzera, Berna.

## A CHI SI RIVOLGE FAN?

Il progetto FAN si rivolge a **tutte le famiglie con figli dalla Ia Elementare alla IIa Media**.

A chi è **già attivo e/o mangia in modo equilibrato**, FAN offre nuove idee per praticare attività fisica e variare l'alimentazione.

A chi **non è attivo e/o non mangia in modo equilibrato**, FAN consiglia metodi semplici per iniziare a muoversi di più e mangiare in modo più equilibrato.

Gallery



## PERCHÉ FAN?

L'obiettivo principale di FAN è migliorare le abitudini di alimentazione e movimento delle famiglie. Inoltre, con FAN si vuole testare l'uso delle nuove tecnologie (Internet e SMS) in questo ambito.

## QUANDO INIZIA FAN?

FAN partirà il **04 ottobre 2010**.

## IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA?



15 settembre 2010: termine di **iscrizione** al programma tramite modulo online.

13-19 settembre 2010: compilazione del **questionario no.1** sulle proprie abitudini alimentari e di movimento (genitore/i e figli) per completare l'iscrizione.

04 ottobre – 28 novembre 2010: **8 settimane di comunicazione** (sito web, e-mail e SMS).

29 novembre – 5 dicembre 2010: compilazione del **questionario no.2** sulle proprie abitudini alimentari e di movimento (genitore/i e figli).

14-20 febbraio 2011: compilazione del **questionario no.3** sulle proprie abitudini alimentari e di movimento (genitore/i e figli).

## COSA IMPLICA ISCRIVERSI A FAN?

L'iscrizione e la partecipazione al progetto FAN sono *gratuite*.

Chi si iscrive a FAN riceverà consigli utili per migliorare le abitudini alimentari e di movimento della propria famiglia.

Alle persone che decideranno di partecipare a FAN e che avranno compilato tutti e tre i questionari verrà data la possibilità di partecipare ad un'*estrazione a premi* in cui verranno sorteggiati gadget sportivi, biglietti ed entrate gratuite in centri sportivi, buoni spesa eccetera.

In quanto FAN è anche un progetto di ricerca, i partecipanti verranno assegnati in modo casuale a uno dei seguenti gruppi:

*Gruppo 1:* Questo gruppo avrà accesso al sito web di FAN e dovrà compilare i tre questionari. I bambini riceveranno una lettera a settimana e dovranno compilare i tre questionari.

*Gruppo 2:* Questo gruppo avrà accesso al sito web di FAN, riceverà un messaggio alla settimana via e-mail e dovrà compilare i tre questionari. I bambini riceveranno una lettera a settimana e dovranno compilare i tre questionari.

*Gruppo 3:* Questo gruppo avrà accesso al sito web di FAN, riceverà un messaggio alla settimana via SMS e dovrà compilare i tre questionari. I bambini riceveranno una lettera a settimana e dovranno compilare i tre questionari.

Questo ci permetterà di capire qual è il metodo migliore per dare alle famiglie informazioni utili, garantendo così un aiuto reale.

**NOTA BENE:** Tutti i materiali usati saranno pubblicati dopo la compilazione del Questionario No.3 nell'[archivio](#) di questo sito. In questo modo, anche i partecipanti del gruppo 3 avranno accesso a tutti i materiali inviati agli altri due gruppi.

## COME ISCRIVERSI A FAN?

Per iscriversi basta compilare il modulo di partecipazione che trovate [QUI](#).