

## Scheda informativa

# L'impegno di Promozione Salute Svizzera a favore della prima infanzia

### Abstract

La prima infanzia copre il periodo che va dalla gravidanza all'età di quattro anni. Si tratta di un periodo importante per le bambine e i bambini piccoli e i loro genitori, perché nei primi anni di vita si creano le premesse per vivere in salute. Per questo motivo Promozione Salute Svizzera sostiene i progetti che promuovono la salute delle bambine e dei bambini fino all'età di quattro anni e dei loro genitori. È dal 2014 che Promozione Salute Svizzera sostiene il progetto di messa in rete Miapas, in collaborazione con numerose associazioni nazionali attive nel settore sanitario e sociale. Il progetto mira a sensibilizzare gli organi decisionali politici sull'importanza della promozione della salute nella prima infanzia. Al tempo stesso, Miapas promuove la cooperazione tra le specialiste e gli specialisti che lavorano nel campo della prima infanzia. A livello nazionale, nell'ambito del progetto Miapas vengono sviluppate e diffuse raccomandazioni congiunte sui seguenti temi: alimentazione equilibrata, sufficiente attività fisica e salute psichica.

## 1 Promozione della salute nella prima infanzia

La **prima infanzia** comprende la fascia d'età compresa tra meno nove mesi e quattro anni. Questa fase della vita è cruciale per una crescita sana. È per questo che la **promozione della salute nella prima infanzia** comincia già durante la gravidanza e al momento del passaggio alla genitorialità per poi continuare nel periodo postnatale, durante l'allattamento e fino a quando la bambina o il bambino inizia ad andare a scuola. Un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica sufficiente e la salute psichica sono elementi fondamentali per crescere sani. (Promozione Salute Svizzera 2020)

Una **prevenzione e promozione della salute** al passo con i tempi si basa sul fatto che tutte le persone possano beneficiare delle stesse opportunità di sa-

lute. Le iniquità di salute sono un problema sociale e strutturale. È difficile che le misure focalizzate solo sullo stile di vita o sulle competenze di salute individuali riescano a ridurre queste iniquità. È

### Indice

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Promozione della salute nella prima infanzia                             | 1  |
| 2 | Rafforzare le competenze di salute dei genitori                          | 3  |
| 3 | Promozione della salute per neonate e neonati, bambine e bambini piccoli | 4  |
| 4 | Attività di Promozione Salute Svizzera per la prima infanzia             | 7  |
| 5 | Il progetto di messa in rete Miapas                                      | 10 |
| 6 | Maggiori informazioni  | 13 |
| 7 | Bibliografia   | 13 |

quindi importante creare le condizioni necessarie che permettano a tutte e a tutti di vivere in salute.<sup>1</sup> (Weber 2020)

La ricerca scientifica ha dimostrato che la prima fase della vita è determinante per lo sviluppo fisico, psichico e sociale di una persona. La prevenzione e promozione della salute nella prima infanzia hanno un impatto positivo sulle fasi di vita successive e riducono i costi nel sistema sanitario, sociale e penale. Le opportunità di salute si trasmettono persino alla generazione successiva. Un'assistenza di base che offre pari opportunità in ambito educativo, sociale e sanitario crea le condizioni necessarie affinché la bambina o il bambino possa crescere in buona salute. (UFSP 2018)

Le **misure di promozione della salute nella prima infanzia** mirano in primo luogo a fornire a nuovi o futuri genitori, alle tutrici, ai tutori e alle persone di riferimento gli strumenti necessari per favorire il benessere dei bambini piccoli. Ai genitori spetta il compito di assicurarsi che le bambine e i bambini crescano in modo sano e adeguato alla loro età. Le specialiste e gli specialisti del settore sanitario e sociale che sono in stretto contatto con i futuri genitori e i genitori di bambine e bambini piccoli svolgono un ruolo chiave in questo contesto. Possono informare i futuri e nuovi genitori, le tutrici e i tutori riguardo all'importanza di un'alimentazione equilibrata, di una sufficiente attività fisica e della salute psichica per aiutarli ad offrire alle figlie e ai figli una buona base di partenza nella vita.

Le seguenti strategie nazionali costituiscono la base per la realizzazione di misure di promozione della salute nella prima infanzia:

- [Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017-2024](#) (Strategia MNT) (UFSP et al. 2016)
- [Rapporto «Salute psichica»](#) (UFSP et al. 2015) (solo in tedesco e francese)
- [Strategia nazionale Dipendenze 2017-2024](#) (UFSP 2015)
- [Promozione della salute e prevenzione nella prima infanzia](#) (UFSP 2018)

I seguenti documenti contengono argomenti sulla promozione della salute nella prima infanzia:

- [Infografica «Promozione precoce della salute»](#) di Promozione Salute Svizzera
- [Argomentario «Intervento precoce: l'importanza di un buon inizio per vivere in salute»](#) di Promozione Salute Svizzera (solo in tedesco e francese)
- [Documento di base sull'importanza del lavoro professionale nel settore della prima infanzia](#) (solo in tedesco)
- [Flyer «Prima infanzia»](#) dell'UFSP
- [«Per una politica della prima infanzia»](#) della Commissione svizzera per l'UNESCO (INFRAS 2019)

### Promozione precoce della salute in Svizzera

La promozione della salute nella prima infanzia fa parte della **formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia (FEAPI)** ed è anche chiamata **promozione precoce della salute** oppure **sostegno alla prima infanzia**. La FEAPI interessa tutte le aree politiche, in particolare però la politica sanitaria, educativa e integrativa. Comprende tutte le misure che, nel segno delle pari opportunità, forniscono alle bambine e ai bambini le migliori condizioni possibili per una buona base di partenza nella vita. Le attrici e gli attori seguenti svolgono un ruolo importante in Svizzera nell'ambito della promozione precoce della salute:

- i Comuni e i Cantoni (con l'attuazione di strategie per la prima infanzia o nell'ambito dei programmi cantonali);
- la Confederazione (Uffici federali, conferenze intercantonali);
- la società civile (p. es. fondazioni, ONG e reti);
- l'economia (promuovendo la conciliazione tra vita familiare e professionale).

<sup>1</sup> Per maggiori informazioni sul tema delle pari opportunità consultare il [rapporto di base Pari opportunità nella promozione della salute e nella prevenzione in Svizzera](#) e la relativa [versione breve per la prassi](#).

## 2 Rafforzare le competenze di salute dei genitori

Per le coppie che desiderano avere una figlia o un figlio è utile adottare uno stile di vita sano già prima della gravidanza. Questo include, ad esempio, un'alimentazione sana, un'attività fisica adeguata, la rinuncia al consumo di alcolici e tabacco e una verifica della protezione vaccinale (SSN 2018). La salute dei genitori si ripercuote infatti sulla salute della bambina o del bambino già prima del concepimento e ne influenza la crescita e la salute in età adulta (SSN 2018).

Affinché la neonata o il neonato riceva energia e nutrienti adeguati, è **importante che la madre segua una dieta equilibrata durante la gravidanza e dopo il parto** (SSN 2018). Gli studi dimostrano che sia la

madre sia la bambina o il bambino traggono vantaggio dalle **attività fisiche** durante e dopo la gravidanza. Le donne fisicamente attive hanno anche meno complicazioni durante il parto e un tempo di recupero più breve dopo il parto (Promozione Salute Svizzera 2018).

Anche la **salute psichica dei futuri genitori** svolge un ruolo centrale e si ripercuote direttamente sulla bambina o sul bambino. Diversi studi dimostrano che la transizione alla genitorialità può indebolire la salute psichica dei genitori e che il sostegno ai genitori da parte di specialiste e specialisti della prima infanzia durante questa fase è cruciale a tal riguardo. Parlare di salute psichica dovrebbe diventare un'abitudine e dovrebbe permettere di sostenere soprattutto quei genitori la cui salute psichica si sta deteriorando, ma che non osano parlarne (Meier

### RACCOMANDAZIONI

|                              | Per genitori, tutrici e tutori   | Per le specialiste e gli specialisti   |
|------------------------------|--|--|
| Alimentazione dei genitori   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Opuscolo e pieghevole <a href="#">«Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento»</a></li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Manuale <a href="#">«Mangiare e bere durante la gravidanza»</a> (solo in tedesco e francese)</li> <li>Presentazione <a href="#">«Mangiare e bere durante la gravidanza»</a> (solo in tedesco e francese)</li> </ul>  |
| Attività fisica dei genitori | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leporello <a href="#">«Consigli per fare movimento durante la gravidanza e dopo il parto»</a> in 6 lingue</li> <li>Video <a href="#">«Ginnastica in gravidanza»</a> in 6 lingue</li> <li>Video <a href="#">«Introduttivo sul pavimento pelvico»</a> in 6 lingue</li> <li>Video <a href="#">«Propriocezione del pavimento pelvico dopo il parto»</a> in 6 lingue</li> <li>Video <a href="#">«Rafforzamento del pavimento pelvico dopo il parto»</a> in 6 lingue</li> <li>Video <a href="#">«Riprendere l'attività fisica dopo il parto»</a> in 6 lingue</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Movimento e salute durante e dopo la gravidanza. Raccomandazioni per la Svizzera</a></li> </ul>    |
| Salute psichica dei genitori | <ul style="list-style-type: none"> <li>Infografica <a href="#">«Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte!»</a></li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Sostenere la salute psichica dei futuri genitori. Informazioni e raccomandazioni per il personale specializzato</a></li> </ul>   |

2021). È importante che entrambi i genitori riescano a ritagliarsi degli spazi propri, per godersi un momento di serenità, per riposarsi e recuperare energia nella vita quotidiana. Se entrambi i genitori si prendono cura del bebè nella stessa misura, rafforzano la loro competenza e la relazione con il bebè e allo stesso tempo permettono alla partner o al partner di avere un po' di tempo libero. Anche prendersi cura di tanto in tanto della propria relazione di coppia lontano dalle figlie e dai figli contribuisce al benessere mentale dei genitori. Per affrontare le nuove difficoltà può essere utile cercare il sostegno di una/uno specialista. (Promozione Salute Svizzera 2021)

### **3 Promozione della salute per neonate e neonati, bambine e bambini piccoli**

#### **3.1 Alimentazione**

Le quantità necessarie e la composizione del cibo di cui ha bisogno una bambina piccola o un bambino piccolo cambiano costantemente nella prima infanzia (Jenni et al. 2016). L'allattamento al seno è l'alimentazione ideale per la neonata o il neonato. La quantità e la composizione del latte si adattano automaticamente ai bisogni della bambina o del bambino (Promozione allattamento al seno Svizzera 2020, CFN 2015). Le donne che non allattano al seno possono dare alla bambina o al bambino un alimento per lattanti. Dopo quattro-sei mesi, è possibile integrare l'allattamento introducendo gradualmente cibi complementari. Parallelamente a questi, si consiglia di continuare ad allattare al seno fino a quando la madre e la bambina o il bambino lo desiderano. (Promozione Salute Svizzera 2018a, CFN 2015).

Le persone che si occupano regolarmente e amorevolmente della bambina o del bambino, ossia coloro che la/lo nutrono, instaurano con lei/lui una relazione stretta. Quando viene stimolata/o dai genitori, da tutrici, tutori o altre persone di riferimento, la bambina o il bambino affina la propria percezione di sé e impara a interpretare le proprie sensazioni corporee. Si rende conto, per esempio, che il cibo è qualcosa di più che un semplice nutrimento e che oltre a fornire energia fisica e mentale può anche significare piacere, gioia di vivere e rilassamento (Jenni et al. 2016).

#### **3.2 Attività fisica**

Nelle bambine e nei bambini piccoli, l'istinto di muoversi è molto forte e le abilità acquisite attraverso l'esperienza fisica accompagnano le persone per tutta la vita. Le neonate e i neonati vogliono scoprire il proprio corpo e imparare a muoversi. Man mano che acquisiscono nuove capacità motorie, le bambine e i bambini piccoli ampliano il proprio raggio di movimento. Per sviluppare le capacità motorie, le bambine e i bambini hanno bisogno dello spazio necessario e di occasioni che permettono loro di affrontare nuove sfide. Le bambine e i bambini si muovono con crescente velocità e agilità, desiderano giocare con elementi diversi e usano tutti i propri sensi. L'influenza delle persone adulte, delle coetanee e dei coetanei è importante per favorire l'attività fisica spontanea di bambine e bambini mediante esperienze sensoriali e motorie variate e divertenti. (hepa 2016)

#### **3.3 Salute psichica**

La salute psichica è una condizione cruciale per garantire benessere e uno sviluppo intatto. La salute psichica implica una percezione di sé differenziata, un buon senso di autostima, la capacità di stringere relazioni strette, di esprimere e gestire le emozioni, nonché la disponibilità a esplorare l'ambiente e imparare cose nuove (Blaser et al. 2016).

Nella prima infanzia, la salute psichica è strettamente legata al benessere e al comportamento delle persone di riferimento più vicine. Già durante la gravidanza lo stato d'animo della madre può avere un impatto sulla bambina o sul bambino. Per essere in grado di riconoscere i bisogni della bambina o del bambino e adattarvisi continuamente, le persone di riferimento hanno bisogno di un equilibrio interno relativamente stabile. Le bambine e i bambini in grado di esprimere il proprio potenziale in base alle proprie risorse e al proprio livello di sviluppo, sono ben preparati per il processo evolutivo futuro. I genitori o le persone di riferimento che sono confrontati con malattie fisiche e psichiche, conflitti relazionali, esperienze traumatizzanti, preoccupazioni finanziarie, scarsa integrazione sociale o la perdita di persone care spesso non sono in grado di percepire adeguatamente i bisogni della bambina o del bambino e di conseguenza le loro competenze parentali possono risultare limitate. È importante che l'aiuto professionale, come la consulenza, l'affian-

## RACCOMANDAZIONI

## Per genitori, tutrici e tutori

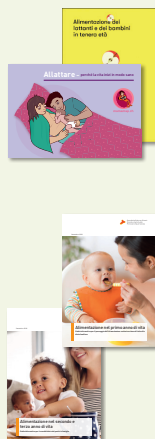
Alimentazione di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

**Ordinate gratuitamente**

gli opuscoli selezionati



- Opuscolo [«Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età»](#)
- Opuscolo [«Allattare – perché la vita inizi in modo sano»](#) in 12 lingue
- Opuscolo [«Alimentazione nel primo anno di vita. Guida informativa per il passaggio dall'alimentazione esclusiva a base di latte alla dieta familiare»](#) in 13 lingue
- Opuscolo [«Alimentazione nel secondo e terzo anno di vita. Guida informativa per la condivisione del pasto in famiglia»](#) in 13 lingue



## Per le specialiste e gli specialisti

- Manuale [«Alimentazione e allattamento»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Alimentazione e allattamento»](#) (solo in tedesco e francese)
- Manuale [«Mangiare e bere durante il primo anno di vita»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Mangiare e bere durante il primo anno di vita»](#) (solo in tedesco e francese)
- Manuale [«Mangiare e bere durante la prima infanzia \[1-4 anni\]»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Mangiare e bere durante la prima infanzia \[1-4 anni\]»](#) (solo in tedesco e francese)



Attività fisica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

**Ordinate gratuitamente**

tutti gli opuscoli PAPRICA



- [In movimento con i bimbi – 0 a 9 mesi](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 9 a 18 mesi](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 18 mesi a 2,5 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 2,5 a 4 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 4 a 6 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue



- [hepa.ch – Raccomandazioni di movimento per bambini piccoli](#)
- Manuale PAPRICA – [Manuale di riferimento per i professionisti della prima infanzia](#) (solo in tedesco e francese)



Salute psichica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

- Infografica [«Così mio figlio cresce mentalmente forte!»](#)



- [Promozione della salute psichica nella prima infanzia. Raccomandazioni per gli specialisti del settore sanitario e sociale](#)



camento, le terapie o i servizi di assistenza e sostegno siano adattati alla situazione familiare in base alle risorse esistenti. Solo in questo modo le offerte saranno accettate dai genitori e andranno infine a beneficio della bambina o del bambino e di tutta la famiglia. (Promozione Salute Svizzera 2019)

### 3.4 Pari opportunità

Gli organi decisionali politici possono creare a tutti i livelli condizioni favorevoli alla salute nelle famiglie con bambine e bambini piccoli. Condizioni quadro favorevoli, unite a misure di sostegno alla famiglia, contribuiscono a garantire le pari opportunità. Per fare in modo che anche le famiglie socialmente svantaggiate possano beneficiare delle misure di promozione precoce della salute, è necessario un accesso a bassa soglia, favorito da buone condizioni quadro per le specialiste e gli specialisti del settore sanitario e sociale che sono in diretto contatto con i futuri genitori e i genitori di bambine e bambini in età prescolare. Le specialiste e gli specialisti devono anche disporre di tempo sufficiente per la consulenza e l'affiancamento. (Weber 2020)

Le specialiste e gli specialisti del settore sanitario e sociale possono contribuire a migliorare le competenze di salute dei futuri e nuovi genitori, delle tutrici e dei tutori ...

- se diffondono su tutto il territorio svizzero le raccomandazioni nazionali sui temi della promozione della salute nella prima infanzia nell'ambito della loro attività di consultazione e consulenza;
- se ricevono la dovuta formazione per essere in grado di informare i futuri e nuovi genitori, le tutrici e i tutori sull'importanza di un'alimentazione equilibrata, di una sufficiente attività fisica e salute psichica nella prima infanzia;
- se acquisiscono competenze interculturali e sono supportati da interpreti interculturali per consigliare in modo mirato i futuri e nuovi genitori, le tutrici e i tutori.

Maggiori informazioni su come attuare le pari opportunità nella pratica:

- Associazione a:primo (2019). [Conciliazione tra vita familiare e lavorativa nel contesto dello svantaggio sociale, analisi della situazione e aree di intervento](#) (solo in tedesco)
- Weber, D. & Hösl, S. (2020). [Pari opportunità nella promozione della salute e nella prevenzione. Approcci di comprovata efficacia e criteri di successo. Versione breve per la prassi.](#) Berna: UFSP, Promozione Salute Svizzera, CDS.

## 4 Attività di Promozione Salute Svizzera per la prima infanzia

L'impegno di Promozione Salute Svizzera a favore della promozione della salute nella prima infanzia si basa sulla Strategia nazionale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) 2017-2024.

### 4.1 Programmi d'azione cantonali

Per incrementare la percentuale di popolazione con un peso corporeo sano e una buona salute psichica, Promozione Salute Svizzera sostiene i Cantoni nell'attuazione dei Programmi d'azione cantonali (PAC). I Cantoni possono impegnarsi in quattro moduli, che si basano sulle diverse fasi della vita di bambine e bambini, adolescenti e persone anziane.

|                       | Alimentazione e attività fisica | Salute psichica |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| Bambini e adolescenti | Modulo A                        | Modulo C        |
| Persone anziane       | Modulo B                        | Modulo D        |

Il gruppo target bambini e adolescenti copre le fasi della vita da meno nove mesi (gravidanza) fino al 20° anno di età. Dal 2011, la priorità dei Programmi d'azione cantonali è rivolta alla prima infanzia. Nel quadro del modulo A, i Cantoni coordinano il proprio impegno nei settori dell'alimentazione e dell'attività fisica. Dal 2017, i Cantoni s'impegnano anche nell'ambito del modulo C (salute psichica).

### 4.2 Sostegno di progetti PAC

Parallelamente ai Programmi d'azione cantonali, Promozione Salute Svizzera sostiene progetti d'innovazione e di moltiplicazione nonché offerte di comprovata efficacia nei settori dell'alimentazione e dell'attività fisica e nell'ambito della salute psichica, in particolare per bambine, bambini e adolescenti. Promozione Salute Svizzera sostiene attualmente una dozzina di progetti per la prima infanzia.

## ESEMPI DI PROGETTI PER LA PROMOZIONE PRECOCE DELLA SALUTE

### Fourchette verte

#### Un marchio di qualità per l'alimentazione equilibrata



Per favorire lo sviluppo e la crescita è importante che le bambine e i bambini ricevano un'alimentazione sana. Le abitudini alimentari nella prima infanzia sono decisive per la vita futura. È quindi fondamentale che le bambine e i bambini seguano un'alimentazione varia fin dalla più tenera età. Siccome durante il giorno un numero crescente di bambine e bambini è accudito da terzi, uno dei criteri da prendere in considerazione quando si tratta di scegliere un asilo nido è quello di un'alimentazione sana e digeribile.

«Fourchette verte» è un marchio di qualità per le aziende di ristorazione che propongono pasti equilibrati. Gli asili nido, le mense scolastiche e i doposcuola certificati s'impegnano a garantire che le bambine e i bambini ricevano un'alimentazione equilibrata per i pasti principali e le merende. Per ottenere la certificazione, l'offerta gastronomica deve soddisfare gli standard di qualità di «Fourchette verte».

Le linee guida di «Fourchette verte» fanno riferimento alla piramide alimentare e forniscono raccomandazioni in merito alla composizione dei menu e alle dimensioni delle porzioni. Oltre al cibo e alle bevande, il marchio pone l'accento sulla selezione e sulla preparazione del cibo e sulla cultura della tavola. Nell'ambito della verifica annuale e del rinnovo della certificazione viene contemplato anche il criterio della sostenibilità.

Durante la fase di certificazione e nella fase di attuazione, i team sono accompagnati e consigliati da nutrizioniste e nutrizionisti esperti che discutono insieme a loro i piani dei menu e li aiutano ad adottare alcuni semplici accorgimenti. Un'alimentazione sana che sia anche divertente e gustosa influisce positivamente sul comportamento alimentare.

**schritt:weise****Un programma per rafforzare la famiglia****schritt:weise**

La promozione precoce della salute è fondamentale per garantire il più possibile eque opportunità alle bambine e ai bambini. Soprattutto le bambine e i bambini che crescono in condizioni socialmente svantaggiate vanno sostenuti fin dalla più tenera età in modo che possano sviluppare tutto il loro potenziale.

L'associazione a:primo risponde a questa esigenza con il suo divertente programma di promozione precoce schritt:weise (piccoli:passi). Il programma è rivolto alle bambine e ai bambini che crescono in un ambiente socialmente difficile. Per 18 mesi, le famiglie con una bambina o un bambino da uno a quattro anni possono ricevere visite a domicilio, inizialmente una volta a settimana, successivamente ogni due settimane, e partecipare a incontri di gruppo. Le visitatrici a domicilio hanno un background socio-culturale simile a quello delle famiglie che incontrano (approccio peer-to-peer), instaurano un rapporto di fiducia con i genitori e li sostengono nel loro compito educativo. A ogni visita, i genitori (ri)scoprono attività divertenti per stimolare le figlie e i figli: guardano insieme un libro illustrato, fanno un lavoro manuale o esplorano un parco giochi.

Inoltre, ogni due settimane le famiglie sono invitate a partecipare a riunioni di gruppo. Durante questi incontri hanno l'opportunità di incontrare altre famiglie, scambiarsi informazioni su argomenti come la promozione della salute e il sistema educativo in Svizzera, così come visitare insieme altre offerte e altri servizi presenti sul territorio. Questi incontri permettono alle bambine e ai bambini di fare le prime esperienze di gioco con altre bambine e altri bambini della stessa età e promuovono l'integrazione sociale duratura di tutta la famiglia nel loro ambiente di vita.

Ogni sede del programma è gestito da una coordinatrice che è una specialista in campo sociale o educativo. La coordinatrice si occupa della formazione delle visitatrici a domicilio, offre loro un sostegno professionale durante l'attuazione del programma e conduce le riunioni di gruppo. Sia la coordinatrice che le visitatrici a domicilio sono assunte dagli organi responsabili della sede, che può essere un Comune, un Cantone o un'organizzazione sociale.

**MiniMove****Movimento e incontro**

Le bambine e i bambini hanno un bisogno naturale di muoversi. Saltellare, strisciare, saltare, stare in equilibrio, ecc. rafforza le ossa, il cuore e la circolazione, rinvigorisce i muscoli e migliora l'agilità. L'attività fisica stimola le bambine e i bambini in tanti modi diversi e contribuisce a una buona autostima. Le bambine e i bambini provenienti da famiglie svantaggiate dovrebbero ricevere più sostegno in modo da poter sviluppare tutte le loro potenzialità e avere le stesse opportunità di partenza.

È qui che entra in gioco MiniMove. Il programma a bassa soglia della Fondazione IdéeSport è rivolto alle bambine e ai bambini dai due ai cinque anni e ai loro genitori o alle persone di riferimento. Questa offerta di movimento gratuita è a disposizione nei mesi invernali, quando i parchi giochi e i cortili delle scuole sono poco utilizzati. In accordo con le autorità e le/i responsabili dei Comuni, la domenica pomeriggio le palestre vengono trasformate in spazi di mo-

vimento e d'incontro per le famiglie. Le bambine e i bambini possono recarsi spontaneamente in palestra insieme ai propri genitori, dove possono giocare, sfogarsi e prendere facilmente contatto con altre bambine e altri bambini.

MiniMove fornisce stimoli per muoversi alle bambine e ai bambini piccoli e crea luoghi d'incontro, anche per le famiglie con una rete sociale ridotta. Le attività vengono organizzate da un team di giovani coach, guidati da responsabili di progetto adulti provenienti dal settore sportivo o con un background pedagogico, formati e istruiti appositamente da IdéeSport per svolgere questo compito. Spesso le/i giovani hanno un forte ascendente sulle bambine e sui bambini più piccoli e riescono quindi a rapportarsi meglio con loro perché sono visti un po' come «fratelli o sorelle maggiori»: un'ottima premessa per promuovere l'attività fisica nei più piccoli.



### 4.3 Progetti innovativi nel settore della salute psichica

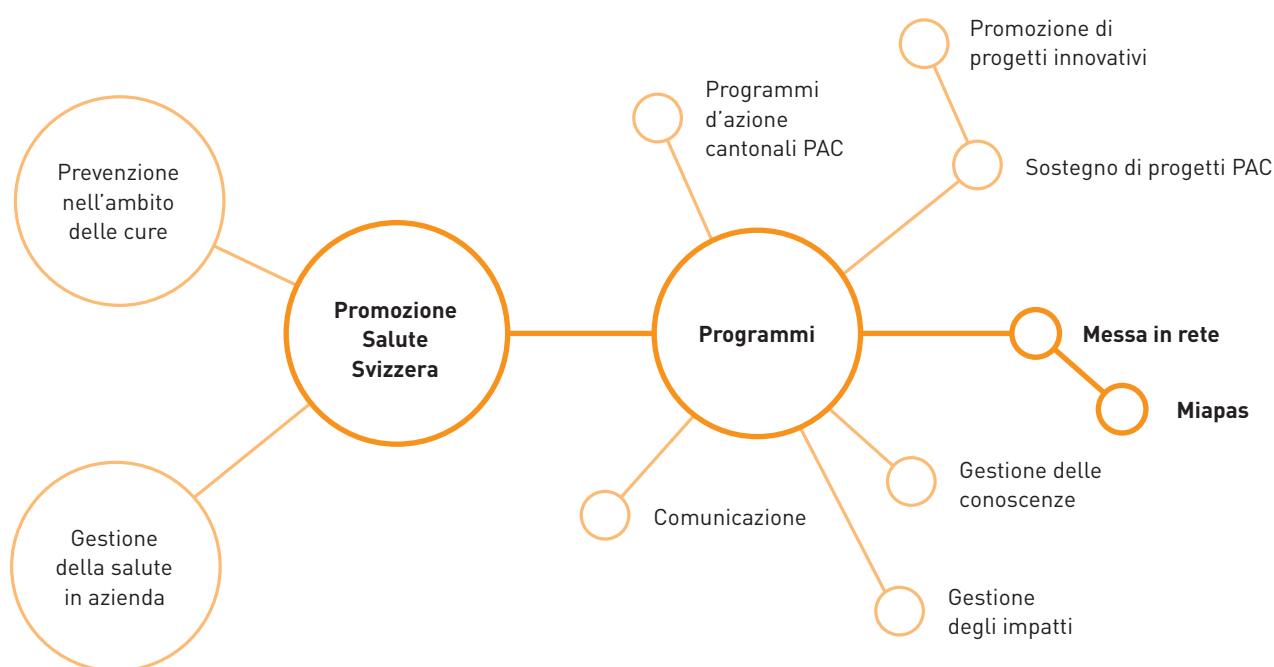
Promozione Salute Svizzera sostiene inoltre quattro progetti innovativi per la promozione della salute psichica nella prima infanzia nei cantoni di Turgovia, Neuchâtel/Giura/Friburgo/Vallese, Ticino e Nidvaldo/Obvaldo. Tutti e quattro i progetti sono focalizzati sull'ambiente immediato delle bambine e dei bambini e mirano ad organizzare sistematicamente le opportunità di networking a livello locale tra le specialiste e gli specialisti e a potenziare le loro competenze. I progetti prevedono anche l'organizzazione di corsi di formazione nonché la creazione e distribuzione di materiali di formazione.

Maggiori informazioni: [www.promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantonali/sostegno-di-progetti-pac/progetti-sostenuti.html](http://www.promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantonali/sostegno-di-progetti-pac/progetti-sostenuti.html)

### 4.4 Messa in rete

Promozione Salute Svizzera s'impegna a mettere in rete le attrici e gli attori impegnati a livello nazionale nel settore della prima infanzia. A tal fine conclude partnership mirate (in particolare con Promozione allattamento al seno Svizzera e l'Alliance Enfance) di cui fa parte anche il progetto di messa in rete Miapas descritto nei dettagli qui di seguito.

#### POSIZIONAMENTO DEL PROGETTO MIAPAS PRESSO PROMOZIONE SALUTE SVIZZERA

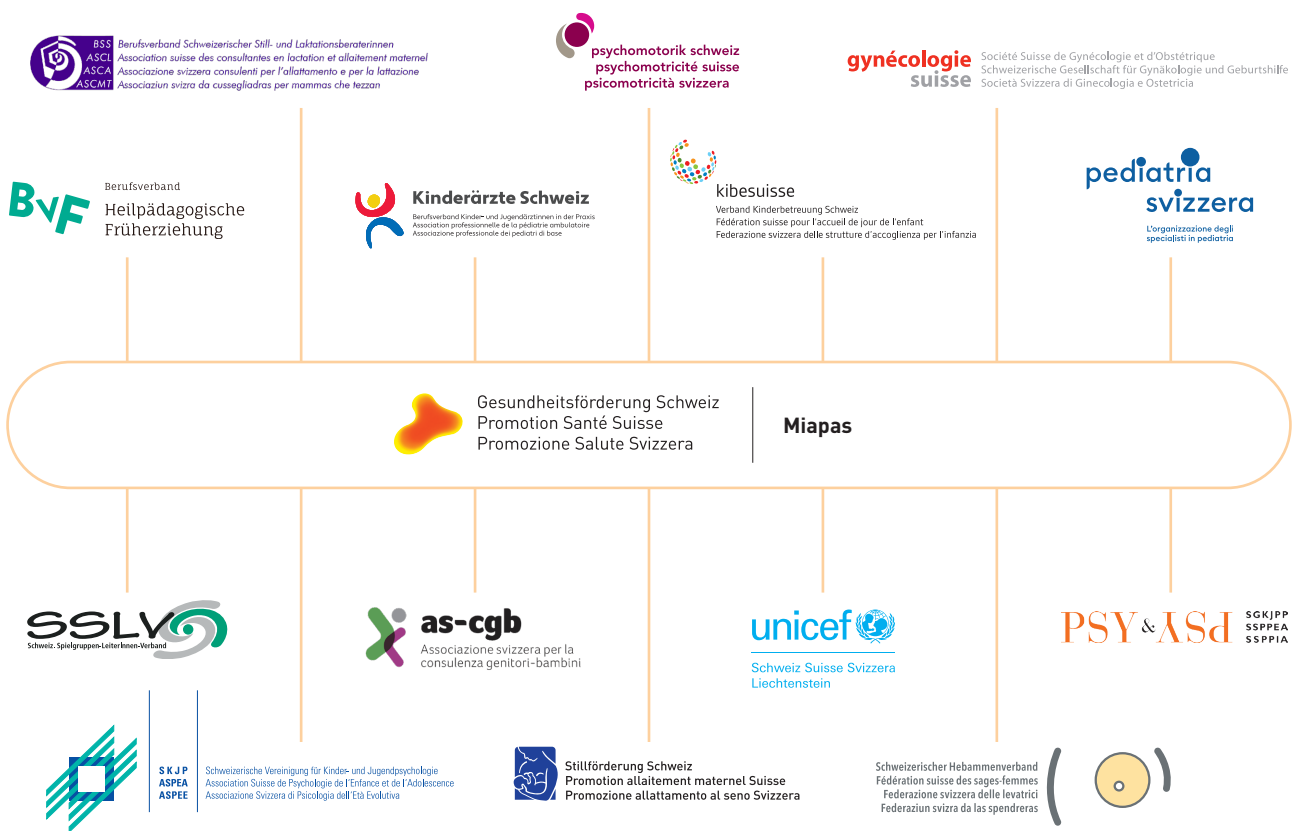


## 5 Il progetto di messa in rete Miapas

Miapas è un progetto di messa in rete nazionale e interdisciplinare per la promozione della salute nella prima infanzia. Il nome del progetto deriva dal francese «mes pas» o «mes premiers pas» che significa «i miei primi passi». Miapas mette in rete le specialiste e gli specialisti del settore sanitario e sociale. Insieme elaborano e diffondono racco-

mandazioni nazionali per specialiste, specialisti, genitori, tutrici o tutori sui seguenti temi: sufficiente attività fisica, alimentazione equilibrata e salute psichica nella prima infanzia. Promozione Salute Svizzera sostiene, gestisce e finanzia il progetto in collaborazione con numerose associazioni. Le seguenti organizzazioni e associazioni professionali nazionali fanno parte del comitato di esperte ed esperti denominato Gruppo di risonanza Miapas.

### GRUPPO DI RISONANZA MIAPAS



## 5.1 Visione

Il progetto Miapas persegue i seguenti obiettivi:

- I futuri e nuovi genitori beneficiano di un accesso a bassa soglia a servizi di consulenza e informazioni sulla promozione della salute.
- Le specialiste e gli specialisti conoscono e applicano raccomandazioni standardizzati, fondati su basi scientifiche.
- Gli organi decisionali continuano a considerare la promozione della salute e le pari opportunità nella prima infanzia una questione di fondamentale importanza.

### Il ruolo delle specialiste e degli specialisti

La crescita sana delle bambine e dei bambini è un processo complesso sul quale influiscono in modo determinante non solo i genitori ma anche le specialiste e gli specialisti. In questa categoria rientrano le esperte e gli esperti del settore sanitario come ginecologhe e ginecologi, ostetriche e consulenti in allattamento, pediatri, medici generici e consulenti genitoriali. Occupandosi della salute della madre, queste figure esercitano un'influenza positiva sullo sviluppo della bambina o del bambino già prima che venga al mondo. Le specialiste e gli specialisti sono in grado di riconoscere i bisogni delle famiglie e delle bambine e dei bambini, di consigliarli e di reagire in tempo se dovessero individuare deficit di sviluppo. Aiutano tra l'altro i genitori ad acquisire maggiore consapevolezza in merito alla propria responsabilità personale. Le specialiste e gli specialisti del settore sanitario sono quindi attrici e attori importanti nella promozione precoce della salute: occupandosi della salute delle bambine e dei bambini piccoli, esercitano un'influenza sui genitori, sulle persone di riferimento e sull'ambiente sociale.

## 5.2 Gruppi target

Con le sue offerte il progetto Miapas sostiene diversi gruppi target che s'impegnano su tutto il territorio nazionale a favore della promozione della salute nella prima infanzia:

### Specialiste e specialisti dell'infanzia

Assistenti all'infanzia, famiglie diurne, consulenti pedagogici, animatrici e animatori di gruppi di gioco, ecc. Tutte queste figure interagiscono con le famiglie, conoscono la loro situazione e forniscono consigli e sostegno ai genitori.

### Persone con professioni mediche e di consulenza

Ostetriche, consulenti in allattamento, pediatri, ginecologhe e ginecologi, personale di assistenza e cura all'infanzia, consulenti genitoriali, ecc. Sono persone di fiducia che affiancano i genitori già prima della nascita. Consigliano i genitori in modo competente sulle misure di promozione della salute nella prima infanzia.

### Specialiste e specialisti nel settore integrazione e affari sociali

Collaboratrici e collaboratori dei dipartimenti della salute e dell'integrazione nonché specialiste e specialisti dei servizi sociali e dell'integrazione cantonali. Queste persone intrattengono contatti intercantionali e assicurano la messa in rete a livello nazionale.

### Organi decisionali politici

Persone con responsabilità in materia di politica sanitaria, educativa o sociale e che s'impegnano a livello regionale, cantonale o federale. Queste figure sviluppano le basi legali e assicurano che la promozione della salute nella prima infanzia rimanga un argomento importante all'interno dell'agenda politica.

### Madri, padri, tutrici e tutori di bambine e bambini piccoli (da -9 mesi a 4 anni)

Sono il gruppo target principale del progetto. Le specialiste e gli specialisti li informano e sensibilizzano sull'importanza di un'alimentazione equilibrata, di sufficiente attività fisica e della salute psichica nella prima infanzia e forniscono loro materiale informativo facilmente comprensibile.

### 5.3 Le fasi del progetto

#### Fine 2013

Promozione Salute Svizzera contatta le attrici e gli attori impegnati a livello nazionale nel campo della promozione della salute e delle pari opportunità nella prima infanzia, al fine di sostenere le offerte già esistenti nei Cantoni. Creazione di un gruppo di risonanza e lancio del progetto Miapas.

#### 2014-2016

Team di esperte ed esperti sviluppano raccomandazioni e moduli di perfezionamento professionale in materia di alimentazione equilibrata e sufficiente attività fisica. Il tema viene ancorato attivamente presso gli organi decisionali politici e le persone responsabili a livello locale, cantonale e nazionale.

#### 2017-2019

I temi alimentazione equilibrata e sufficiente attività fisica vengono integrati da un terzo tema fondamentale: la salute psichica. Ampliamento del gruppo di risonanza. Produzione di nuovi documenti informativi su tutti e tre i temi.

#### 2020-2022

Potenziamento della messa in rete tra attrici e attori coinvolti nella promozione della salute nella prima infanzia. I canali di comunicazione vengono resi più semplici da usare e viene aumentata la diffusione dei prodotti disponibili.

#### LE FASI DEL PROGETTO



## 6 Maggiori informazioni

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (ed.) (2016). *Salute psichica lungo l'intero arco della vita*. Rapporto di base. Rapporto 6. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Dratva, J., Grylka-Bäschlin, S., Volken, T. & Zysset, A. (2019). *Prospettiva scientifica della prima infanzia (0-4 anni) in Svizzera – Salute e prevenzione (sintesi)*. Studio per conto dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Winterthur: ZHAW Departement Gesundheit.
- INFRAS (2019). *Per una politica per la prima infanzia: Un investimento per l'avvenire. Formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia / Sostegno precoce in Svizzera*. Elaborato da INFRAS, commissionato dalla Commissione svizzera dell'UNESCO. Berna: Commissione svizzera dell'UNESCO.
- Meier Magistretti, C., Walter-Laager, C., Schraner, M. & Schwarz, J. (2019). *Servizi di promozione precoce della salute nelle città svizzere (AFFiS)* (solo in tedesco). Studio di coorte sull'uso e i benefici dei servizi dalla prospettiva dei genitori. Lucerna, Graz: Scuola universitaria di Lucerna – Lavoro Sociale e Karl-Franzens-Universität di Graz.
- Steiger, D. (2018). *Peso corporeo sano nei bambini e negli adolescenti. Verifica e aggiornamento delle basi scientifiche* (solo in tedesco e francese). Foglio di lavoro 45. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (2018). *Promozione della salute e prevenzione nella prima infanzia*. Berna: UFSP.
- Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) & Conferenza svizzera dei direttori e delle direttrici cantonali della sanità (2016). *Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017-2024 (Strategia MNT)*. Berna: UFSP.

## 7 Bibliografia

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (ed.) (2016). *Salute psichica lungo l'intero arco della vita*. Rapporto di base. Rapporto 6. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Commissione federale per la nutrizione CFN (2015). *La nutrizione nei primi 1000 giorni di vita – dalla fase prenatale al 3° anno d'età*. Rapporto peritale della CFN. Zurigo: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria.
- Hepa (2023). *Raccomandazioni di movimento per bambini piccoli*. Magglingen: Ufficio federale dello sport.
- INFRAS (2019). *Per una politica per la prima infanzia: Un investimento per l'avvenire. Formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia / Sostegno precoce in Svizzera*. Elaborato da INFRAS, commissionato dalla Commissione svizzera dell'UNESCO. Berna: Commissione svizzera dell'UNESCO.
- Jenni, O., Holtz, S. & Henkel, C. (2016). Fattori che influenzano il comportamento alimentare di neonati e bambini (solo in tedesco). In: *SZE, Vol. 1*, pagg. 32-35. URL: [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/SZE\\_Artikel\\_Einflussfaktoren\\_auf\\_das\\_Essverhalten\\_von\\_Saeuglingen\\_und\\_Kleinkindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/SZE_Artikel_Einflussfaktoren_auf_das_Essverhalten_von_Saeuglingen_und_Kleinkindern.pdf)
- Meier, F. (2021). *Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Promozione allattamento al seno Svizzera (2020). *Allattare – perché la vita inizi in modo sano*. Berna: Promozione allattamento al seno Svizzera. URL: [https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen\\_\\_root\\_3\\_5\\_\\_it.html](https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen__root_3_5__it.html) (accesso: 16.12.2020).
- Promozione Salute Svizzera (2022). *Coordinamento e partenariati «Il progetto di messa in rete Miapas»*. <https://promozionesalute.ch/programmi-dazione-cantonali/alimentazione-e-attivita-fisica/bambini-e-adolescenti/temi-principali/miapas.html> (accesso: 04.07.2022).
- Promozione Salute Svizzera (2019). *Promozione della salute psichica nella prima infanzia. Raccomandazioni per gli specialisti del settore sanitario e sociale*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Promozione Salute Svizzera (2018). *Movimento e salute durante e dopo la gravidanza. Raccomandazioni per la Svizzera*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Promozione Salute Svizzera (2017). *Intervento precoce: l'importanza di un buon inizio per vivere in salute*. Infografica. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2018). *Manuale «Mangiare e bere durante la gravidanza»* (solo in tedesco e francese). Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2018a). *Manuale «Mangiare e bere durante il primo anno di vita»* (solo in tedesco e francese). Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (2018). *Promozione della salute e prevenzione nella prima infanzia*. Berna: UFSP.

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) & Conferenza svizzera dei direttori e delle direttrici cantonali della sanità (2016). *Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017-2024 (Strategia MNT)*. Berna: UFSP.

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) (2015). *Strategia nazionale dipendenze 2017-2024*. Berna: UFSP.

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), Conferenza svizzera dei direttori e delle direttrici cantonali della sanità (CDS) & Fondazione Promozione Salute Svizzera (2015). *Salute psichica in Svizzera. Analisi della situazione e aree d'intervento* (solo in tedesco e francese). Rapporto commissionato dal Dialogo sulla politica nazionale della sanità Berna: UFSP.

Weber, D. (2020). *Pari opportunità nella promozione della salute e nella prevenzione in Svizzera. Definizioni, introduzione teorica, raccomandazioni per la prassi*. Rapporto di base. Berna: Promozione Salute Svizzera, UFSP, CDS.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto e autrici

- Josefin De Pietro, Promozione Salute Svizzera
- Jessica De Bernardini, Promozione Salute Svizzera
- Fabienne Amstad, Promozione Salute Svizzera

### Redazione

- Nicole Habermacher, Textbüro Punkto
- Susan Edthofer, presseteam h&e
- Christa Rudolf von Rohr, Promozione Salute Svizzera
- Anja Nowacki, Promozione Salute Svizzera
- Marion Forel, redazione della versione francese

### Membri del Gruppo di risonanza Miapas

- Sula Anderegg, Federazione svizzera delle levatrici
- Christine Brennan, Promozione allattamento al seno Svizzera
- Elisabeth Fischbacher, Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione (ASCA)
- Myriam Franiek, kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

- Dr. med. Sabine Heiniger, Kinderärzte Schweiz
- Dr. med. Christian Henkel, Società Svizzera di Psichiatria e Psicoterapia infantile e dell'adolescenza (SSPPIA)
- Nicole Hinder, UNICEF Svizzera e Liechtenstein
- Iris Kuhn, Schweizerischer Spielgruppen-LeiterInnen Verband (SSLV)
- Dr. med. Josef Laimbacher, Società Svizzera di Pediatria (SSP)
- Matthias Obrist, Associazione Svizzera di Psicologia dell'Età Evolutiva (ASPEE)
- Simone Reichenau, Psicomotricità Svizzera
- Anna-Isabelle von Samson-Himmelstjerna, gynécologie suisse (SGGG)
- Sarah Wabnitz, Berufsverband Heilpädagogische Früherziehung
- Dina Wyler, Associazione svizzera per la consulenza genitori bambini (AS CGB)

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

© Promozione Salute Svizzera, febbraio 2024