

Best Practices in action: come trasferire, implementare e sostenere interventi efficaci di promozione della salute per bambini e bambine (0-12 anni)

Modulo 3 - Smart Family: Una Buona Pratica per supportare e rafforzare le famiglie nella promozione del benessere e di uno stile di vita sano

Sessione 3.1 - Smart Family: panoramica generale

Unità 3.1.1 - "La Buona Pratica Smart Family dalla Finlandia"

Relatrice: Taina Sainio (Finnish Heart Association)

Slide 1 & 2

Benvenuti alla lezione 1 della nostra serie "Smart Family – Buone Pratiche". In questa lezione vi presentiamo il metodo Smart Family dalla Finlandia, un approccio pratico e collaudato per supportare le famiglie nella promozione di uno stile di vita sano per i bambini da 0 a 12 anni. Mi chiamo Taina Sainio e lavoro come specialista del metodo Smart Family presso il Finnish Heart Association.

Slide 3 - Smart Family – Che cos'è?

Smart Family: che cos'è? È un metodo che porta gioia, motivazione e incoraggiamento nella vita quotidiana delle famiglie; aiuta le famiglie a riconoscere i propri punti di forza, costruire fiducia e sostenere abitudini sane in modo positivo e rispettoso.

Slide 4 - Crescere bambini con uno stile di vita sano nel mondo di oggi non è affatto facile

Partiamo sempre dalle famiglie e dai bambini stessi: la loro realtà quotidiana è la base dell'approccio Smart Family. Essere genitori e sostenere abitudini sane non è più come una volta. I supermercati sono pieni di scelte, le finanze sono limitate per molti e i dispositivi digitali — spesso alimentati da algoritmi coinvolgenti — richiedono costantemente la nostra attenzione. Tutto questo accade mentre le famiglie cercano di gestire lavoro, vita domestica e genitorialità. Non esistono soluzioni rapide: anche quando i genitori sanno cosa è sano, metterlo in pratica non è sempre facile. Questa è la realtà che cerchiamo sempre di tenere a mente quando sviluppiamo e applichiamo il metodo Smart Family.

Slide 5 - Le competenze legate alla salute si apprendono a tutte le età

Le competenze legate alla salute si apprendono a tutte le età e in tutti gli ambiti della vita quotidiana. Vengono interiorizzate in momenti legati all'alimentazione, al riposo, all'immagine corporea, al movimento e alle interazioni quotidiane. Nell'approccio Smart Family, ci concentriamo nel riconoscere il positivo, nel valorizzare i punti di forza e nel costruire l'idea che "io valgo e merito di prendermi cura di me stesso". Queste piccole esperienze quotidiane alimentano un atteggiamento positivo verso la salute sin dalla prima infanzia.

Slide 6 - Smart Family in Finlandia 2025

Il metodo Smart Family adotta una visione completa del benessere, che include attività fisica, alimentazione, immagine corporea e sovrappeso infantile, riposo, tempo davanti agli schermi

e dinamiche familiari. Affrontando la salute da molteplici prospettive, promuove cambiamenti sostenibili e duraturi, invece di concentrarsi su un solo aspetto del benessere. Alle famiglie vengono offerte modalità pratiche per integrare la salute nella vita di tutti i giorni. Le stesse aree tematiche vengono affrontate sia con le famiglie sia con i professionisti; tuttavia, i professionisti ricevono anche un'ampia gamma di strumenti e materiali a supporto del loro lavoro. Nel 2024 il nostro sito web in Finlandia ha avuto un enorme successo, con oltre 380.000 visite da parte di famiglie e professionisti. Il metodo Smart Family è un modello che porta la scienza nella pratica, lanciato nel 2006 in seguito ai risultati positivi dello studio STRIP in Finlandia. Il Progetto STRIP (Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project) è uno studio a lungo termine mirato a prevenire le malattie coronariche attraverso interventi dietetici iniziati nella prima infanzia e proseguiti fino all'età adulta.

Il metodo Smart Family è stato ispirato fin dall'inizio dal modello d'intervento dello studio STRIP. Il nostro obiettivo era trasformare questo modello scientifico in un approccio pratico, che i professionisti che lavorano con bambini e famiglie potessero integrare nel lavoro quotidiano. Ci siamo resi conto fin da subito che non sarebbe stato possibile replicare il formato intensivo dello studio, se volevamo raggiungere tutte le famiglie del paese.

Abbiamo quindi avviato l'implementazione del metodo partendo dalle ostetriche e dagli operatori della sanità pubblica nei consultori per la maternità e l'infanzia — professionisti che entrano in contatto con quasi tutte le famiglie in Finlandia. Oggi Smart Family in Finlandia offre il proprio metodo di consulenza per uno stile di vita sano a un'ampia gamma di professionisti che lavorano con bambini da 0 a 12 anni e le loro famiglie.

Forniamo formazione completa, strumenti e materiali a supporto del loro lavoro. Inoltre, offriamo alle famiglie informazioni e comunicazioni presentate con un tono positivo e incoraggiante. Smart Family è stato ufficialmente riconosciuto come EU Best Practice dal 2021.

Slide 7 - Il metodo multiprofessionale Smart Family a support dei professionisti

Le sole indicazioni fornite dal settore sanitario non sono sufficienti per promuovere e mantenere uno stile di vita sano tra i bambini e le famiglie. Un solo gruppo professionale non può raggiungere questo obiettivo da solo. Smart Family è stato progettato per essere applicabile da tutti i professionisti che lavorano con famiglie e bambini. In Finlandia, il metodo si sta attualmente evolvendo verso un approccio sempre più multiprofessionale. Questo tipo di collaborazione permette di offrire un supporto tempestivo e personalizzato, rendendo possibili cambiamenti concreti e duraturi per le famiglie.

Le famiglie sono sempre al centro. Intorno a loro ruotano diversi professionisti — come infermieri, insegnanti, assistenti sociali e terapisti — che svolgono un ruolo chiave; ognuno utilizza il metodo Smart Family in modo coerente con il proprio ambito operativo. Che si tratti di un consultorio per la maternità, una scuola o un servizio di igiene orale, è importante riconoscere che questa immagine riflette il contesto dei professionisti finlandesi che lavorano con le famiglie.

Quando si adatta il metodo Smart Family a un altro paese, è essenziale identificare i professionisti più rilevanti in relazione alla struttura dei servizi e al contesto culturale locale.

Slide 8 - Approccio centrato sulla famiglia, basato sui punti di forza, orientato alle soluzioni e alle risorse

Qual è allora il nucleo essenziale del metodo Smart Family che lo rende adattabile e trasferibile in diversi paesi e contesti professionali?

Al centro del metodo Smart Family c'è un approccio coerente e basato sull'evidenza per lavorare con bambini e famiglie. Questo principio fondamentale si applica a tutti gli ambiti professionali, sia nella sanità, nell'educazione, nella nutrizione o in qualsiasi altro contesto che coinvolga le famiglie.

Se c'è un messaggio chiave da ricordare del metodo Smart Family, che sia questo: "Concentrati sul positivo".

L'aspetto più importante è riconoscere e rafforzare ciò che funziona, ascoltare davvero la voce unica della famiglia e la sua situazione specifica, e valorizzare le risorse già esistenti, sia del bambino che della famiglia.

Gli strumenti, i materiali e le pratiche quotidiane del metodo Smart Family possono variare a seconda del contesto professionale — ad esempio, la sanità e l'educazione della prima infanzia hanno ambienti molto diversi — tuttavia, il principio fondamentale che guida i professionisti nel coinvolgimento e nel sostegno ai bambini e alle famiglie resta sempre lo stesso, in tutte le applicazioni del metodo.

Slide 9 & 10 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Ed eccola qui: questa immagine rappresenta l'idea centrale dell'approccio Smart Family, ovvero sostenere il processo di sviluppo positivo all'interno delle famiglie.

Slide 11 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Il processo inizia incoraggiando le famiglie a osservare le proprie abitudini quotidiane e i comportamenti legati alla salute. Il ruolo del professionista non è dare istruzioni o consigli dall'esterno, ma camminare al fianco della famiglia, ascoltando, ponendo domande aperte e aiutandola a identificare i propri punti di forza — sempre con rispetto.

Slide 12 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Quando questo accade, le famiglie iniziano a riconoscere ciò che già fanno bene e ciò di cui sono capaci.

Slide 13 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Questo costruisce l'autoefficacia, espressa in questa mentalità: "Possiamo! Sappiamo! Facciamo!"

Slide 14 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Di conseguenza, la motivazione a mantenere buone abitudini e provare cose nuove cresce in modo naturale.

Slide 15 - Concentrarsi sul processo di sviluppo positivo. Gli elementi di una consulenza efficace sullo stile di vita

Questo, a sua volta, favorisce un miglioramento complessivo del benessere familiare. In breve, Smart Family non è dare consigli rapidi o soluzioni standard, ma creare uno spazio in cui le famiglie possano crescere partendo dalle proprie risorse, con il sostegno di professionisti che rispettano i valori individuali e la vita quotidiana. Concentrandosi sui punti di forza e su soluzioni pratiche, il metodo Smart Family promuove efficacemente stili di vita sani, in modo sostenibile e centrato sulla famiglia.

Slide 16 - Formare i professionisti e co-creare con loro: elementi chiave per il successo dell'implementazione del metodo Smart Family

Formare i professionisti e lavorare insieme a loro in un'ottica di cooperazione è al centro del successo. L'implementazione deve sempre essere adattata al contesto locale. Per questo, quando si inizia, è importante identificare i professionisti chiave nel proprio paese, cioè coloro che lavorano direttamente con i bambini e le famiglie. Si comincia con una fase pilota, coinvolgendo fin da subito un mix di professionisti. Vanno poi selezionati strumenti e materiali che si adattino allo specifico ambiente: che si tratti di consultori per la maternità, scuole, asili o interventi diretti con le famiglie. La formazione è un elemento fondamentale per garantire

che il metodo venga compreso e applicato in modo coerente. E infine, ricordiamoci che il cambiamento richiede tempo — non solo per le famiglie, ma anche per i professionisti. Sostenerli durante questo percorso di cambiamento è essenziale.

Slide 17 - Il framework di valutazione Smart Family è strutturato in tre fasi e sotto-categorie per ciascuna fase

Nel progetto europeo Health4EUKids Joint Action, applichiamo la strategia di implementazione originariamente testata nell'ambito del progetto Chrodix+ Joint Action — di cui parliamo più nel dettaglio nella presentazione n. 2. Uno dei principali risultati di questo processo è stato lo sviluppo di questo framework, ovvero una lista di attività dettagliata per guidare l'implementazione del metodo Smart Family. Questo framework è stato co-creato insieme ai paesi partecipanti, per garantire che si adatti ai diversi contesti nazionali.

Slide 18 - Strumenti e materiali per i professionisti

Qui vi presento ora gli strumenti pratici disponibili per i professionisti che utilizzano il metodo Smart Family. Si tratta di strumenti di autovalutazione per le famiglie e di materiali visivi come poster, immagini e video, utili per facilitare la discussione — in particolare con i bambini. Per i contesti educativi, esistono risorse didattiche dedicate all'educazione alimentare, oltre ad attività carta e penna da utilizzare direttamente con i bambini. Abbiamo anche creato materiali di supporto per affrontare temi delicati, come il sovrappeso, in modo rispettoso. Tutti i materiali sono disponibili tramite un sito web professionale che include una banca risorse e linee guida per l'implementazione. Questi strumenti aiutano i professionisti ad applicare il metodo in modo efficace nel lavoro quotidiano.

Slide 19 - La Smart Family Card

Nella consulenza sullo stile di vita, l'autovalutazione è un punto di partenza molto efficace. Aiuta le famiglie a riconoscere ciò che per loro è importante, a capire se ne sono soddisfatte e dove potrebbero voler apportare cambiamenti. Questa è la Smart Family Card, uno strumento di autovalutazione pensato per aiutare le famiglie a riflettere sulle proprie abitudini alimentari e di movimento. Ogni abitudine viene contrassegnata con un colore. Verde: è in linea con le raccomandazioni nazionali. Giallo: è parzialmente in linea. Rosso: se ne discosta. Attenzione positiva! L'obiettivo non è ottenere tutti verdi, ma stimolare la riflessione: quali abitudini ci rendono soddisfatti? Cosa potremmo voler cambiare? La Card aiuta a valorizzare i punti di forza e ad avviare conversazioni positive e rispettose tra professionisti e famiglie.

Slide 20 - La Stella della nostra famiglia

Questo è un altro esempio di strumento di autovalutazione: la Stella della Nostra Famiglia. È uno strumento visivo che aiuta le famiglie a riflettere sulla propria vita quotidiana insieme. Ogni membro della famiglia valuta temi come alimentazione, riposo, tempo davanti agli schermi o attività fatte insieme. Collegando i punteggi ottenuti nei diversi ambiti si crea una forma a stella, che offre una visione chiara — non solo parziale — della situazione attuale. Non si tratta di giusto o sbagliato, ma di capire la propria esperienza, che è la chiave per trovare motivazione e cambiamento. È anche un modo visivo positivo per iniziare conversazioni significative in famiglia.

Slide 21 - Lo strumento Stella per il movimento del bambino

Per i professionisti è importante ricordare che gli strumenti non servono alla valutazione o allo screening, ma, ad esempio, lo strumento Stella per l'attività fisica del bambino è un modo di supporto per identificare i punti di forza del bambino e le aree che potrebbero beneficiare di maggiore incoraggiamento e pratica.

Slide 22 - Colazione & merenda

Questi sono esempi degli Smart Family Picture Tools. Si tratta di immagini illustrate degli alimenti, pensate per facilitare discussioni su colazioni e merende.

Aiutano famiglie e bambini a esplorare una varietà di opzioni: frutta, verdura, cereali, proteine e latticini, in modo realistico e positivo. Invece di concentrarci sulle restrizioni, ci concentriamo su cosa si può includere. Questi materiali sono molto efficaci nella consulenza individuale, nei gruppi o in contesti scolastici. Rendono semplice parlare dei pasti quotidiani in modo concreto e incoraggiante e favoriscono il coinvolgimento dei bambini.

Slide 23 - Pedagogia dell'educazione alimentare e materiali per contesti educativi

Abbiamo un ampio servizio online di educazione alimentare con strumenti e materiali sviluppati appositamente per la prima infanzia e per le scuole.

Include: una banca di idee per l'educazione alimentare con giochi, esercizi ludici e oltre 200 schede di attività; una banca dati con conoscenze teoriche e metodi per l'educazione alimentare; un corso online per supportare lo sviluppo delle competenze educative.

I materiali si basano sull'efficacia dell'educazione alimentare positiva, dove imparare sul cibo avviene attraverso il gioco, l'esperienza e la curiosità — non con la pressione o il controllo.

Questi strumenti aiutano i professionisti a integrare naturalmente l'educazione alimentare nelle routine quotidiane.

Slide 24 - Esercizio - Gnam! - Sonno

Questi sono esempi delle nostre schede di lavoro ludiche. Aiutano i bambini a riflettere sulle proprie abitudini quotidiane in modo positivo. Favoriscono l'espressione personale e l'avvio del dialogo — ottimi strumenti per coinvolgere bambini e famiglie in routine salutari.

Slide 25 - Sito web e and social media per le famiglie

Il nostro sito web e i social media offrono alle famiglie accesso facile a consigli, strumenti e ispirazioni per la vita quotidiana. Tutto è presentato con un tono caldo e incoraggiante. I professionisti sono invitati a condividere e promuovere queste risorse nel loro lavoro.

Slide 26 -

Ora vi mostrerò alcuni esempi dei contenuti delle nostre pagine web. Qui vedete articoli pratici pensati per le famiglie, su temi che vanno dalla selettività alimentare alla comunicazione positiva durante i pasti, fino alla nutrizione in gravidanza. I contenuti sono facili da comprendere e pensati per supportare le famiglie nelle situazioni reali di tutti i giorni.

Slide 27 -

Questi articoli offrono consigli semplici e motivanti per introdurre l'attività fisica nella vita quotidiana: che si tratti di sviluppare le abilità motorie dei bambini, muoversi in gravidanza, o aggiungere divertimento con giochi da circo a casa. Tutti i materiali sono progettati per essere motivanti, fattibili e facili da applicare.

Slide 28 -

Questi articoli supportano il benessere familiare in modo olistico: dalla cura dentale, alle competenze emotive, fino alla gravidanza senza fumo e alle routine sane. L'obiettivo è dare potere alle famiglie con strumenti pratici quotidiani e incoraggiamento.

Slide 29 - Social media per le famiglie finlandesi su Instagram @neuvokasperhe

Raggiungiamo le famiglie finlandesi anche tramite Instagram. I nostri post condividono contenuti divertenti, incoraggianti e creativi, come idee ludiche per il cibo, messaggi positivi sulla genitorialità e attività stagionali. Tutto è pensato per ispirare piccoli passi e cambiamenti positivi nella vita quotidiana.

Slide 30 - Focus sull'approccio di Smart Family– usare strumenti e materiali con saggezza

Per concludere, il cuore di Smart Family non consiste solo nell'usare gli strumenti, ma nell'applicarli con intenzione e volontà. L'approccio mette in luce i punti di forza, incoraggia piccoli passi e costruisce fiducia. Gli strumenti supportano il processo, ma sono le tue interazioni a fare la differenza. E ricorda, siamo qui per supportarti, non esitare a contattarci.

Slide 31 - Grazie a tutti per la partecipazione!

Grazie a tutti per la vostra partecipazione, è stato un piacere condividere con voi Smart Family e i suoi strumenti all'estero. Continuiamo a supportare le famiglie nella vita quotidiana, un passo positivo alla volta.