

INSEGNAMENTO DELLA CULTURA E DELLA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE NEL RISPETTO COERENTE DELL'AMBIENTE

ANALISI DI CONTESTO

Sono diverse e numerose le evidenze che testimoniano la necessità di un intervento diretto a prevenire e migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni.

La diffusione e il continuo aumento di sovrappeso e obesità è particolarmente preoccupante se si pensa alle implicazioni socio sanitarie correlate allo sviluppo di patologie cronico degenerative legate a questi stati.

L'Italia ha uno dei più alti tassi di obesità infantile fra i paesi occidentali, secondo solo a quello degli Stati Uniti e le percentuali sono decuplicate dagli anni Settanta del secolo scorso.

Oggi il 26,9% dei ragazzi italiani dai 6 ai 17 anni è in eccesso di peso, con punte non trascurabili nel Sud e nelle isole. Percentuale che aumenta nella fascia dei bambini fra i 6 e 10 anni, arrivando fino al 35,7%: quindi uno su tre di quella fascia, ovvero circa un milione di bambini in totale (dati del Ministero della Salute). Considerevole anche la percentuale di bimbi italiani in sovrappeso nella fascia 3-11 anni: 25,2%, che scende al 17,3% per i ragazzi fra gli 11 e i 14 anni.

Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata l'eccesso ponderale riguarda più del 40% del campione, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sono sotto il 25%.

Inoltre dai dati emersi dal Sistema di Sorveglianza "Okkio alla Salute", promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie), nell'ambito del programma strategico Guadagnare salute-Rendere facili le scelte salutari, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

IL PROGETTO

GLI OBIETTIVI

Discende dall'analisi operativa la necessità di promuovere una "Cultura e consapevolezza alimentare" attraverso un approccio sistemico che coinvolga la scuola Italiana come protagonista.

La scuola, infatti, ha integrato negli anni la responsabilità della educazione alimentare degli adolescenti prima delegata alle famiglie. E', quindi, imprescindibile sostanziare una partecipazione e un coinvolgimento attivo della scuola e delle famiglie, anche per far riacquistare alle stesse la consapevolezza dell'importanza della giusta e corretta alimentazione. Solo in questo modo potranno essere annullati i rischi di generare confusione e incertezza nei bambini.

L'obiettivo del progetto di Educazione Alimentare è prioritariamente quello di semplificare al massimo la comunicazione e la formazione, così da rendere percettibili ai discenti concetti tecnici enfatizzando l'aspetto educativo comportamentale, motivazionale e la piena consapevolezza dell'importanza della corretta alimentazione.

Saranno riconsiderati, pertanto, un approccio di Educazione Alimentare che sensibilizzi gli alunni verso la necessità di ricercare un cibo qualitativo, di un cibo che sia di benessere ma anche un cibo compatibile con l'ambiente, il territorio e le sue risorse.

La scuola italiana, pertanto, anche attraverso le competenze del Biologo Nutrizionista, è il luogo d'elezione in cui svolgere un programma di educazione alimentare, in grado di guidare il processo di osservazione, prevenzione e miglioramento degli stati di sovrappeso e obesità tutt'ora presenti significativamente sul nostro territorio.

I BENEFICIARI

Il progetto di promozione della "Cultura e consapevolezza alimentare" è rivolto ai ragazzi in età evolutiva che frequentano la classe terza della Scuola Primaria, ma si estenderà e coinvolgerà anche le famiglie.

La scuola sarà un ulteriore beneficiario perché sarà messa in grado di fornire un servizio di alta valenza sociali agli alunni ed alle loro famiglie, mettendo nel contempo le basi per un uso innovativo della scuola che si apre al territorio e diventa un punto di riferimento globale, non solo scolastico ma, nel caso di specie, anche di osservatorio e laboratorio per la salute attraverso l'educazione alimentare.

Il ruolo del biologo nutrizionista

L'azione del biologo nutrizionista all'interno delle scuole avrà le seguenti finalità:

- ✓ Aumentare la consapevolezza di studenti e famiglie verso i principali errori alimentari compiuti, puntando non solo a riequilibrare le quantità, ma anche a migliorare la qualità e il bilanciamento dell'alimentazione
- ✓ Guidare i ragazzi in età evolutiva verso una alimentazione ottimale sulla base dei personali fabbisogni, in relazione allo stile di vita
- ✓ Promuovere uno stile di vita salutistico e l'educazione al movimento
- ✓ Favorire l'educazione nutrizionale e alla salute all'interno delle famiglie, nel pieno rispetto dell'ambiente, attraverso un percorso finalizzato al raggiungimento dei seguenti obiettivi:
 - organizzazione della spesa settimanale al fine di garantire l'adeguata varietà degli alimenti e la giusta assunzione di nutrienti
 - insegnare a leggere ed interpretare le etichette nutrizionali
 - bilanciare i pasti sulla base dei fabbisogni dei singoli componenti della famiglia
 - ottimizzare il confezionamento e la cottura delle pietanze, per diluire l'apporto calorico e per esaltarne le proprietà nutrizionali
 - limitare gli sprechi alimentari, attraverso l'adeguata conservazione degli alimenti e il corretto riutilizzo degli stessi
 - educare alla minimizzazione dei rifiuti e alla gestione differenziata degli stessi
 - scegliere secondo stagionalità e territorio, per una alimentazione a basso impatto ambientale
 - valorizzare la cultura gastronomica locale e/o di etnia di provenienza
 - educare alla corretta conservazione degli alimenti per aumentare la sicurezza alimentare
 - informare sull'interazione ambiente-alimentazione-salute.

LA STRUTTURA OPERATIVA

ORE DI ATTIVITÀ E DISTRIBUZIONE

Il progetto si articola su **9 mesi**, da **ottobre a giugno**, e prevede **4 ore di attività al mese organizzata in due incontri di 2 ore ciascuno**, per un totale di **36 ore di attività per ogni anno scolastico** rivolto alle classi terze della Scuola Primaria.

ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le attività sono organizzate in:

A) INCONTRI IN AULA CON GLI STUDENTI (18 ORE) PER UN NUMERO MASSIMO DI 40 STUDENTI PER AULA

B) SPORTELLO FAMILIARE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALL'AMBIENTE (12 ORE)

C) LABORATORI INTERATTIVI CON GLI STUDENTI E LE FAMIGLIE (6 ORE)

A) INCONTRI IN AULA CON GLI STUDENTI:

Gli incontri sono organizzati in **9 moduli da 2 ore ciascuno (totale 18 ore)**, da svolgere in **9 mesi**, con frequenza di **un incontro al mese**. Il progetto è rivolto alle classi terze della Scuola Primaria con una previsione di partecipazione di un massimo di trenta alunni per singola classe.

1. INCONTRO CONOSCITIVO: COME MANGI E QUANTO TI MUOVI (2 ORE)

Obiettivi: comprendere le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini, attraverso il loro coinvolgimento attivo. Rendere i bambini più consapevoli e aiutarli ad individuare le abitudini non propriamente corrette.

2. PRENDI IL CIBO CON PREMURA DAI TRE REGNI DELLA NATURA (2 ORE)

Obiettivi: Far conoscere l'origine animale e vegetale del cibo. Comprendere il ruolo e l'importanza dei diversi alimenti per la nostra salute e conoscere le corrette alternanze. Riflettere sull'importanza dell'acqua e del non sprecarla. Capire l'impatto ambientale del nostro modo di alimentarci (ad esempio: le conseguenze sull'ambiente di un consumo eccessivo di prodotti animali)

3. IL PIATTO 10 E LODE (2 ORE)

Obiettivi: Costruire assieme ai bambini il piatto ideale, per i diversi momenti della giornata (colazione, spuntini, pranzo, cena) e nelle diverse situazioni fisiologiche (sport, pasto fuori casa, cena fuori, festa di compleanno, festività)

4. 10 MODI PER USARE UN PAIO DI SCARPE DA GINNASTICA (2 ORE)

Obiettivi: Stimolare nel bambino l'educazione al movimento attraverso l'analisi dell'attività fisica non programmata (scale, passi, giochi di movimento) e programmata (sport, tempo libero)

5. UNA FAMIGLIA AL SUPERMERCATO: LA SALUTE ECO-BIO (2 ORE)

Obiettivi: Guidare i bambini (e successivamente le famiglie attraverso i laboratori interattivi) a organizzare la spesa settimanale, in termini salutistici e di riduzione degli sprechi. Imparare a leggere le etichette, sia per comprendere la qualità degli alimenti, sia per saper interpretare correttamente le scadenze.

6. IL FRIGORIFERO PERFETTO (2 ORE)

Obiettivi: Saper conservare gli alimenti in maniera corretta nel frigorifero, come negli altri scomparti e ripiani della cucina. Garantirne l'igiene e evitarne gli sprechi. Come congelare e scongelare. Come utilizzare in maniera corretta pellicole, la carta stagnola e i contenitori. Saper organizzare i rifiuti e gli scarti alimentari.

7. IL SEGRETO DELL'UOVO SODO (2 ORE)

Obiettivi: Come ottenere il massimo delle proprietà dagli alimenti attraverso la giusta cottura e i giusti abbinamenti delle pietanze. Evitare la produzione di sostanze tossiche legate al confezionamento del cibo e ridurre al minimo l'esposizione agli interferenti endocrini.

8. UNA FRAGOLA NON FA PRIMAVERA (2 ORE)

Obiettivi: educazione alla stagionalità nel rispetto dei tempi della natura e dell'ambiente. Saper riconoscere i cibi di stagione. L'impatto ambientale dello scegliere secondo o fuori stagione.

9. IL MONDO A TAVOLA (2 ORE)

Obiettivi: Conoscere la cucina del proprio territorio e del mondo. Riscoprire i sapori, le tradizioni, le ricette tipiche. Stimolare la curiosità ed allargare gli orizzonti del personale gusto.

B) SPORTELLO FAMILIARE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALL'AMBIENTE (6 INCONTRI DI 2 ORE CIASCUNO, PER UN TOTALE DI 12 ORE)

Obiettivi: l'iniziativa è finalizzata a seguire in maniera personalizzata i nuclei familiari con particolari e specifiche necessità.

C) LABORATORI INTERATTIVI CON GLI STUDENTI E LE FAMIGLIE (3 INCONTRI DA 2 ORE CIASCUNO, PER UN TOTALE DI 6 ORE)

Obiettivi: Incontri interattivi con le famiglie in cui, attraverso il gioco, i laboratori sensoriali, la preparazione di pietanze e il disegni, i bambini raccontano ai genitori cosa hanno appreso. Stimolare il dialogo e il confronto all'interno delle famiglie.