

Luca Belli *, Daniela Cimini **, Maria Gabiella Colao *, Daniel Fiacchini**,
Francesca Petruio**, Isabella Romani *, Pompeo D'Ambrosio ***

*Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Asur Marche AV 2 Fabriano;

**Servizio Igiene e Sanità Pubblica, Asur Marche AV 2 Fabriano;

***Servizio Medicina dello Sport, Asur Marche AV 2 Fabriano;

INTRODUZIONE

Analizzando i dati emersi dal progetto Okkio alla Salute è evidente come la merenda a scuola è un problema per più di 1 ragazzo su 2. Si è proposto quindi nelle scuole primarie e secondarie dei comuni di Fabriano, Cerreto D'Esi, Genga, Sassoferrato, Serra San Quirico un progetto di educazione alimentare denominato "A Scuola Con Gusto" con l'obiettivo di:

- Aumentare le conoscenze relative al corretto stile di vita in particolare riguardo l'alimentazione e l'attività fisica
- Potenziare le capacità sensoriali dei bambini per avvicinarli ad un consumo piacevole di alimenti dalle proprietà salutari come frutta e verdura
- Permettere l'approccio ad alimenti non particolarmente graditi

MATERIALI E METODI

Il percorso di educazione alimentare è stato strutturato secondo un modulo base e un modulo avanzato. Il modulo base ha previsto la consegna del Diario delle Merende Salutari a tutti i ragazzi, il monitoraggio del consumo della frutta a scuola un giorno a settimana. Il percorso avanzato ha previsto in aggiunta una serie di interventi interattivi e di laboratori del gusto pianificati insieme agli insegnanti. Il percorso educativo offerto dagli operatori del SIAN, si è basato sul diretto coinvolgimento e contatto del bambino con forme, colori e sapori degli alimenti.

Le informazioni sono state rafforzate da formule di animazione/gioco, applicate in classe dagli operatori sanitari in sintonia con gli insegnanti.

RISULTATI

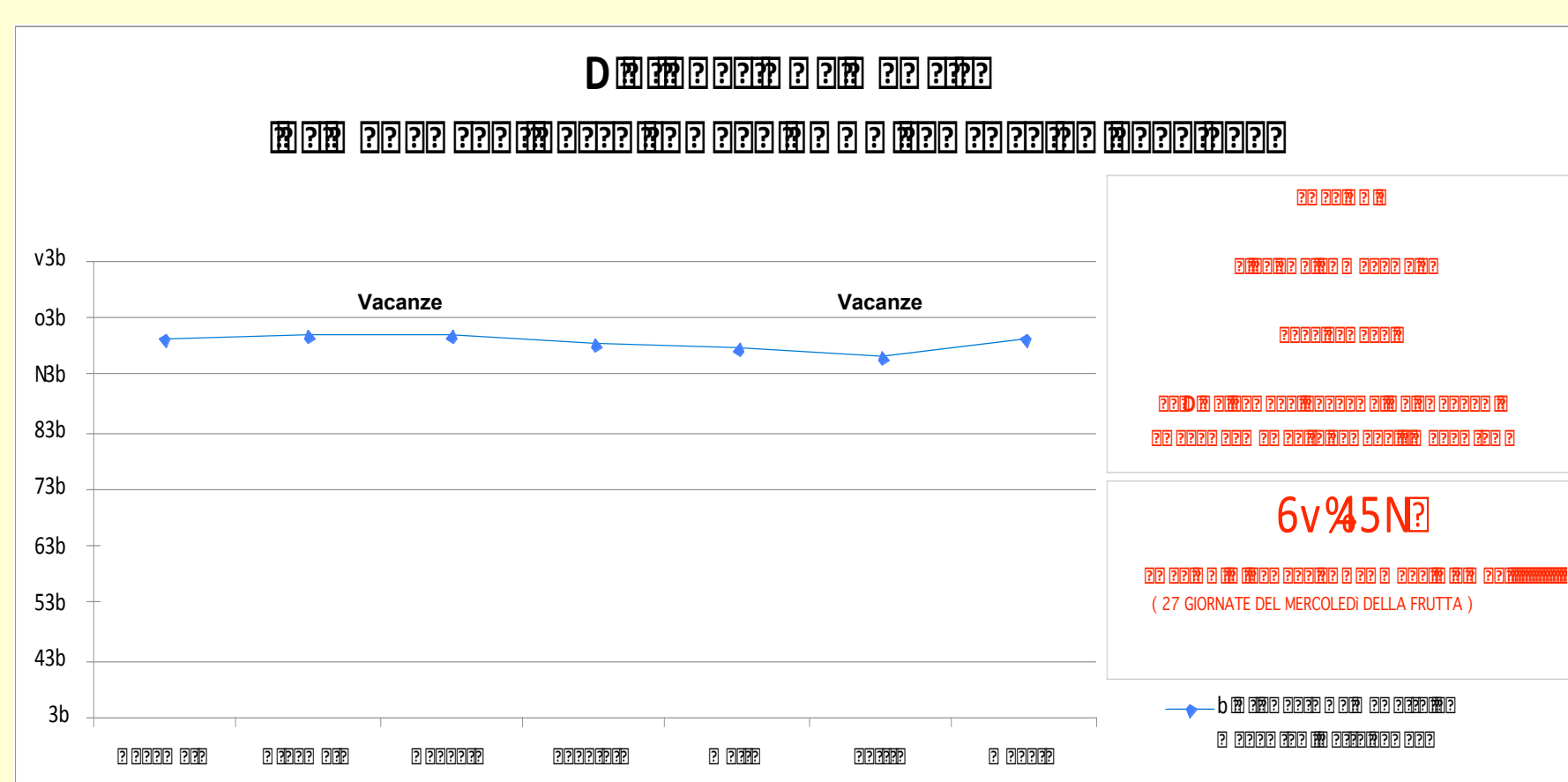
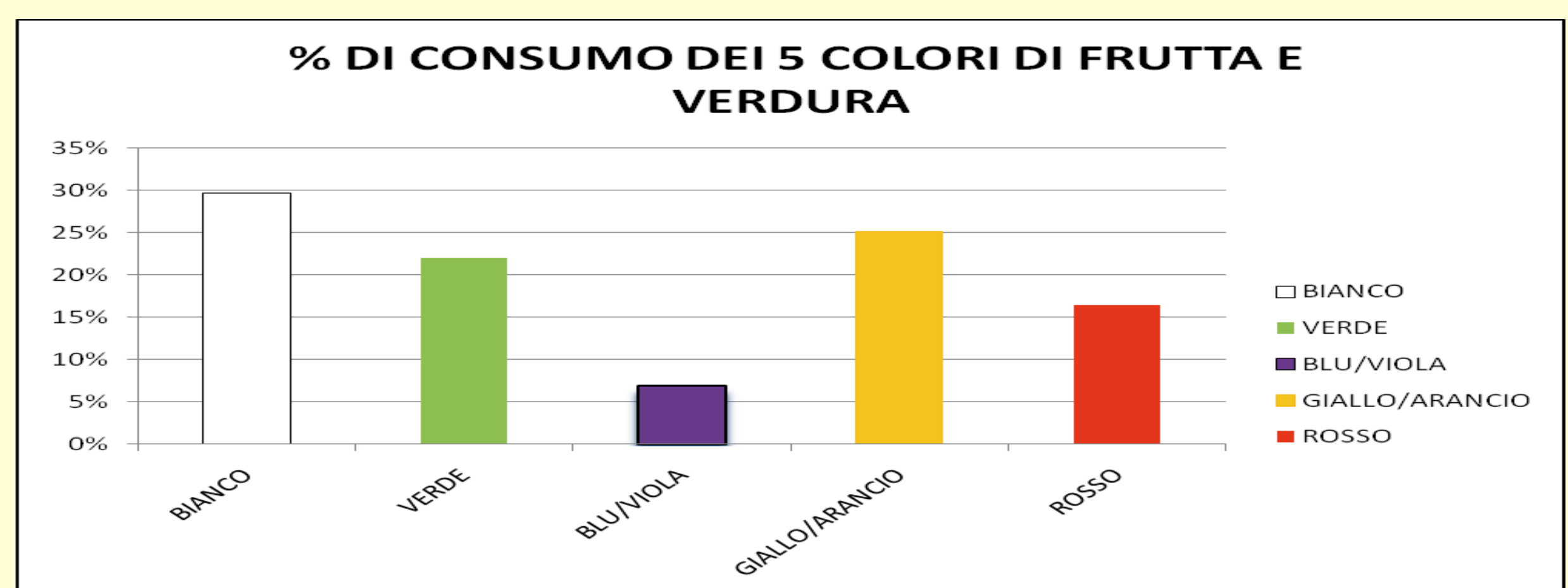
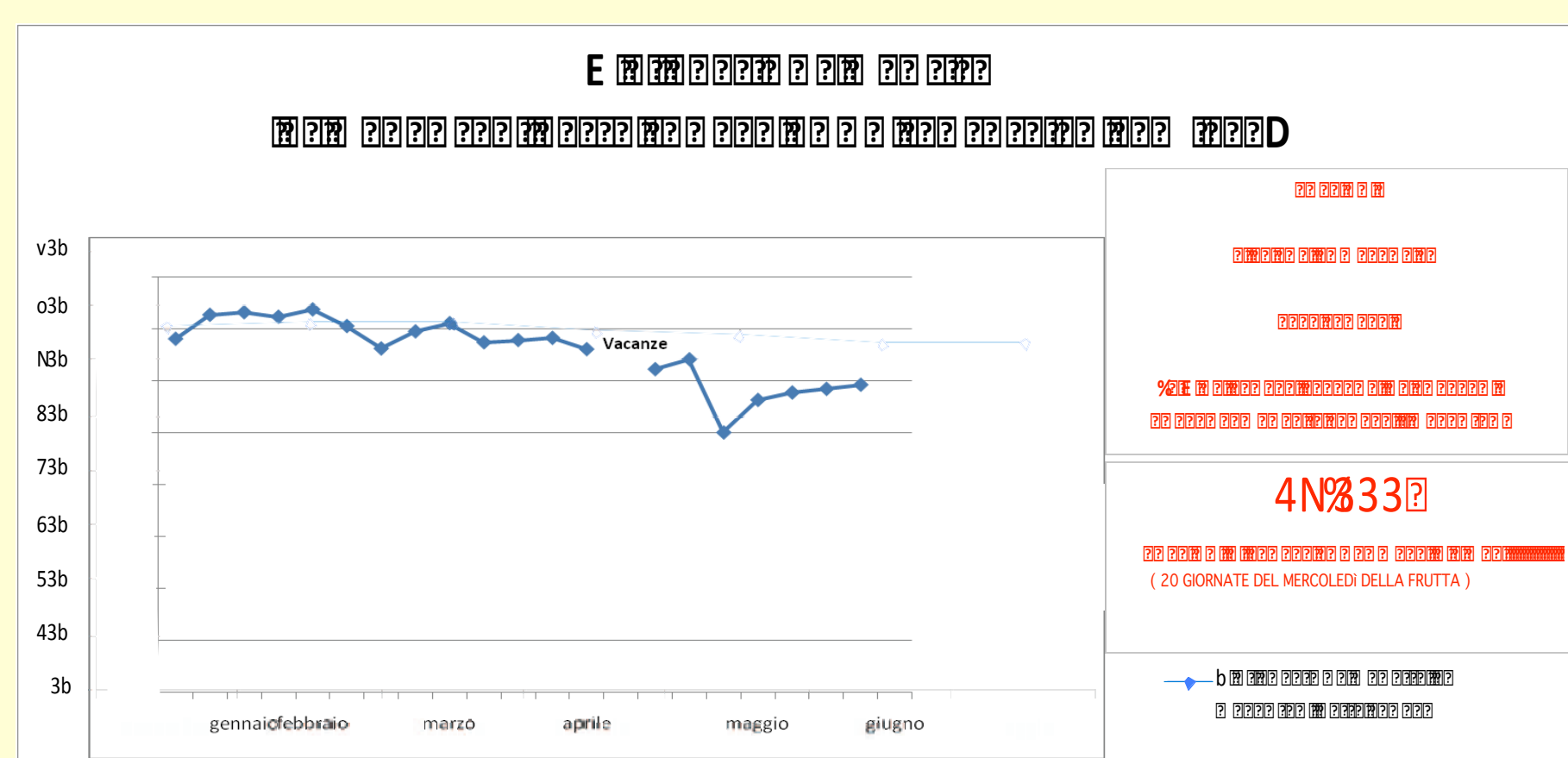
L'iniziativa ha suscitato il pieno coinvolgimento delle scuole e ha permesso ai ragazzi di aumentare le loro conoscenze.

Nel 2009, primo anno di attuazione, si sono avute 1200 adesioni, un consumo di 16000 frutti in 5 mesi e il 65% dei ragazzi che portava costantemente la frutta a scuola almeno un giorno a settimana.

Nel 2010 le adesioni sono aumentate a 2415, con un consumo di 38244 frutti in 7 mesi di progetto e il 67% dei ragazzi che portava costantemente la frutta a scuola almeno un giorno a settimana.

Il progetto ha previsto anche l'informazione sull'importanza dei 5 colori di frutta e verdura per 5 porzioni al giorno. L'indagine condotta per una settimana su un campione ristretto di 100 ragazzi con 1769 porzioni di frutta analizzate, ha evidenziato risultati interessanti.

Programma di Educazione Alimentare nella scuola primaria e secondaria di primo grado



IL DIARIO DELLE MERENDE

I consigli del Nutrizionista per uno spuntino salutare di metà mattina

Lunedì : frutta fresca di stagione

Martedì: Un pacchetto di cracker integrali o una fettina di pane integrale con prosciutto

Mercoledì: frutta fresca di stagione

Giovedì: Una fettina di pane integrale con un velo di miele o marmellata

Venerdì: Yogurt al naturale o con frutta

Sabato e Domenica: merenda libera "lasciate spazio alla fantasia"

CONCLUSIONI

I dati hanno evidenziato come interventi didattici interattivi all'interno di programmi di educazione alimentare possono migliorare i risultati dell'iniziativa. Il coinvolgimento attivo degli insegnanti è sembrato essere un punto fondamentale per la prosecuzione dei progetti negli anni.



I LABORATORI CON LA FRUTTA

