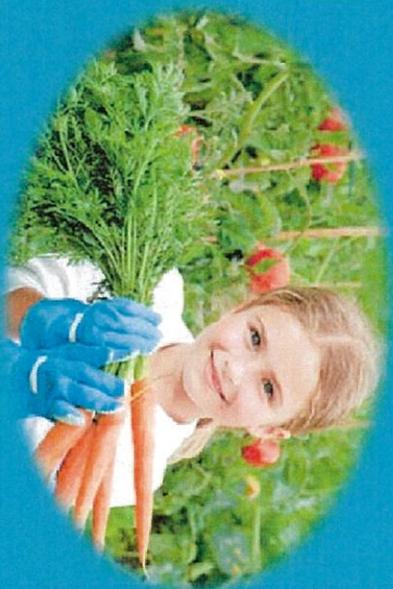


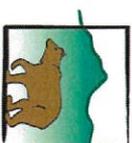
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Chiara Torelli - Dietista
S.I.A.N. e Dietologia ASL BI-Biella



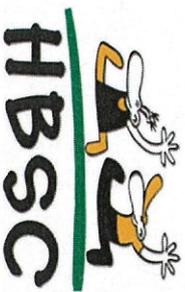
UN ABBRACCIO nell'ORTO : la nostra sfida



Valentina Savini - Dietista



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA



I due sistemi di sorveglianza nutrizionale

hanno messo in evidenza:



- ❖ Eccessivo consumo di snack e bevande zuccherine
- ❖ Eccessivo consumo di bevande alcoliche nei ragazzi di 15 anni

Rispetto
all'alimentazione

- ❖ Scarsa percentuale di ragazzi che fanno una colazione adeguata
- ❖ Scarso consumo di frutta e verdura

- ❖ Scarsa attività fisica

Rispetto
all'attività fisica

- ❖ Elevata percentuale di bambini che trascorrono più di 2 ore davanti a TV e videogiochi



Tra le varie attività che contribuiscono a sviluppare **un percorso di Educazione Alimentare a scuola,** **l'ORTO rimane una delle esperienze più coinvolgenti per i bambini,** perché nel coltivare gli ortaggi si mettono in gioco emozioni e competenze trasversali che si trasformano in opportunità di crescita.

L'orto è anche il luogo dove i bambini sperimentano emozioni come lo stupore, la sorpresa nel rinvenire una larva o un lombrico nella terra o vedere una gemma inattesa.





L'ORTO SCOLASTICO è il laboratorio per eccellenza dove è possibile riappropriarsi dei tempi della natura.

E' il luogo dove i bambini possono lavorare il terreno, seminare, innaffiare, sperimentare cosa vuol dire

"prendersi cura",

osservare la crescita, lo sviluppo delle piante nelle loro interazioni con l'ambiente circostante

(il sole, gli insetti, l'acqua..) e raccoglierne i frutti.





Nel nostro sistema scolastico gli aspetti che rimandano al cibo e all'educazione alimentare sono espressi nelle
LINEE GUIDA per l'EDUCAZIONE ALIMENTARE pubblicate dal MIUR, che ribadisce il fatto che

la Mensa Scolastica è "Tempo Scuola".

Il cibo ha molte implicazioni, quello della mensa ancora di più.

Il consumo del pasto all'interno dei refettori scolastici è un momento denso di significato nel vissuto dei bambini: è nutrimento del corpo e della mente, è inclusione, è emozioni, favorevoli o sfavorevoli.



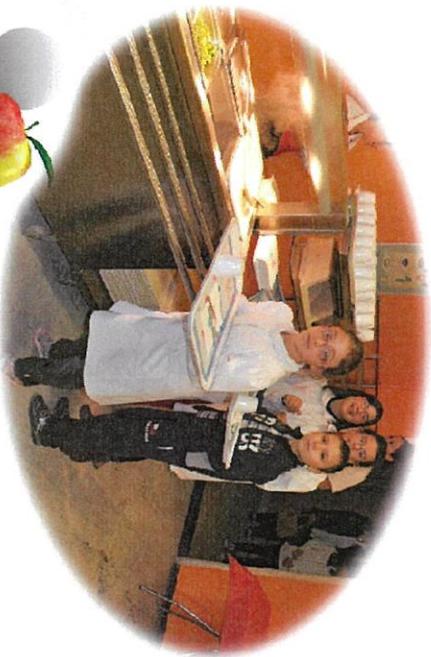
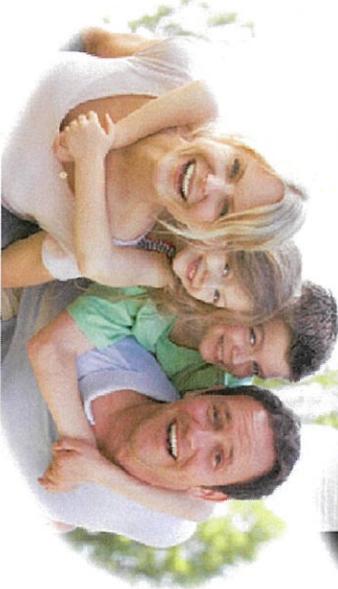
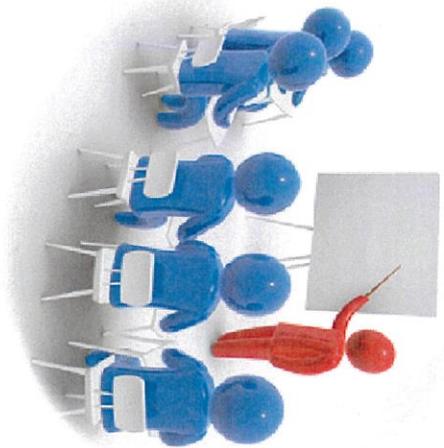
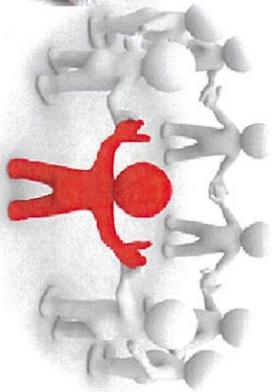


La MENSA è una grandissima opportunità, cosa che ancora oggi poche istituzioni riconoscono.

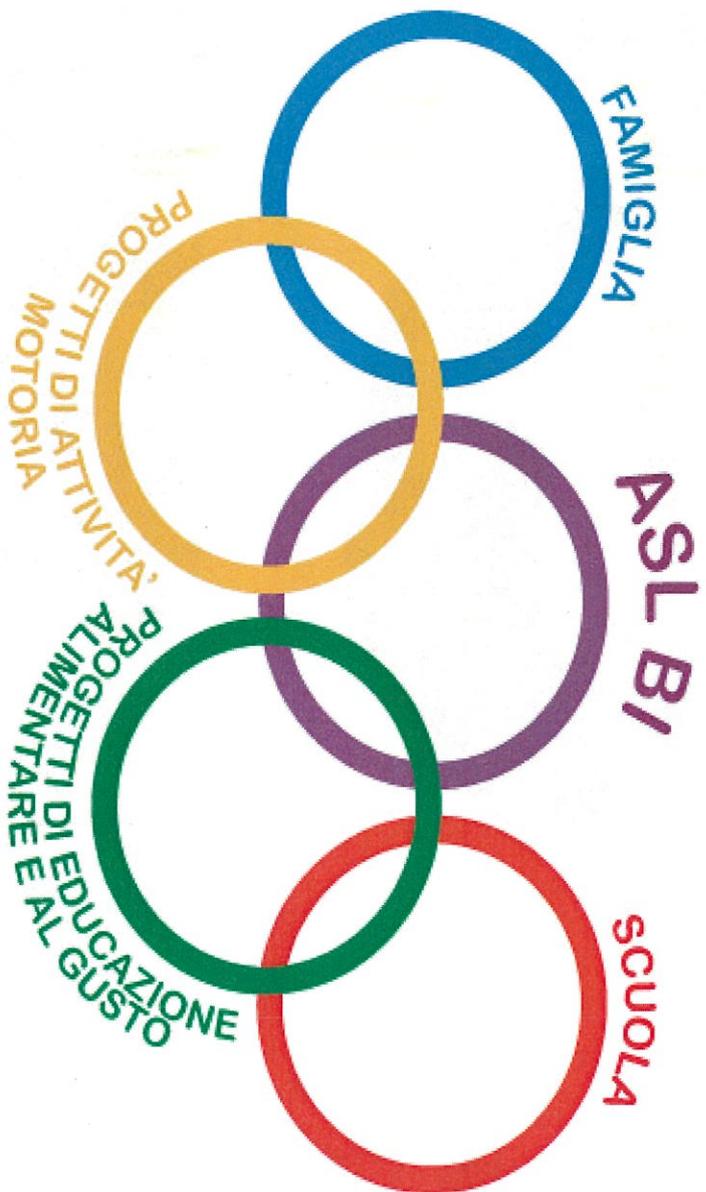
Attraverso la mensa si può **EDUCARE** a gusti diversi, imparare a distinguere sensazioni fisiche come la fame e la sazietà e in base a queste decidere la porzione, riconoscendo valore al cibo, **che non si spreca !**

La Mensa è una leva essenziale per promuovere sani stili di vita nella collettività.

La mensa e la sua cornice segnano la crescita e il vissuto dei bambini e incidono sulla loro idea di alimentazione negli anni a venire. Vale dunque la pena che la mensa, non solo sia buona ma rappresenti un momento denso di valori positivi che possano radicarsi nei bambini e generare comportamento responsabile e capacità critica nei confronti del cibo.



Gli "Attori"



La **Scuola** si configura come istituto sociale che prima di ogni altro può assolvere il compito di guidare il processo radicale di riappropriazione e di esplorazione emotiva e culturale del patrimonio alimentare del nostro Paese.

La Scuola si rivela il **luogo di elezione** per proporre una vera Educazione Alimentare e al Gusto e per favorire tra i giovani l'adozione di **corretti stili di vita**.



Le **Famiglie** sono chiamate in questo quadro ad una partecipazione collaborativa sui temi dell'Educazione Alimentare.

L'influenza che la famiglia esercita sul comportamento alimentare di bambini e ragazzi è determinante e l'eventuale mancanza di **interazione tra scuola e famiglia** può generare in loro confusione ed incertezza; al contrario la **collaborazione attiva e partecipativa** costituisce un elemento trainante per il suo successo.



Per realizzare attività efficaci di Educazione

Alimentare è di grande importanza cercare di

stabilire **relazioni e sinergie** tra il

Mondo scolastico, l'Azienda Sanitaria,

gli Enti Locali, le Aziende produttrici e le

Associazioni Culturali del territorio in cui si opera.



