

Anno scolastico
2021-2022

*BKKIO al cuoco...
di classe!*

MANUALE GUIDA PER INSEGNANTI

A cura del SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e
Nutrizione) - Dipartimento di Prevenzione - ASL CN1



Introduzione

OKKIO alla salute è un sistema di sorveglianza nazionale, che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, statura, alimentazione, attività fisica e stili di vita su un campione rappresentativo di bambini delle scuole primarie per valutarne le modifiche nel tempo e promuovere azioni di miglioramento.

L'ultima rilevazione, condotta nel 2019, ha messo in evidenza che, nella nostra ASL, meno del 10% dei bambini consuma le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura consigliate. Sappiamo dalla letteratura che un basso consumo di frutta e verdura si associa a una predisposizione a sovrappeso e obesità, problemi che attualmente sono ben rappresentati anche nella nostra ASL: il 18,6% dei bambini risulta sovrappeso e il 5,9% obeso o gravemente obeso. Il consumo di frutta e verdura risulta protettivo per una serie di stati patologici o pre-patologici, quali per esempio ipercolesterolemia, patologie cardiovascolari, diabete... Sono condizioni tipiche dell'adulto, ma è ampiamente supportato da studi scientifici il fatto che agire in termini di educazione alimentare in età pre-scolare e scolare abbia ripercussioni positive sull'intero ciclo di vita. L'abitudine a consumare frutta e verdura già in età infantile e adolescenziale predispone un maggiore consumo anche da adulti.

Anche i dati HBSC del 2018 evidenziano uno scarso consumo di frutta e verdura da parte dei ragazzi: il 60% di loro (in Piemonte) mangia la frutta meno di una volta al giorno e lo stesso vale per la verdura.





Il progetto

OKKIO al cuoco... di classe è un progetto proposto dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ASL CN1. Si basa sui risultati della sorveglianza OKKIO alla salute del 2019 per proporre un'azione migliorativa sul consumo di frutta e verdura.

Si propongono attività interattive, che vedano i bambini/ragazzi come protagonisti, per permettere una maggiore conoscenza dei diversi tipi di frutta e verdura e delle loro possibilità di impiego.

Il confronto con i compagni e lo scambio di informazioni vuol essere un ulteriore incentivo per l'incremento del consumo di questo gruppo alimentare.

Il progetto può essere sviluppato attraverso le diverse discipline scolastiche, in maniera trasversale.

Si prevede, in conclusione, l'istituzione della Giornata della Frutta, un modo per incentivare ulteriormente il consumo di frutta, promuovendo una buona abitudine per tutta la durata dell'anno scolastico, anche dopo la conclusione del progetto.



I dati: OKKIO alla salute 2019



Colazione

Non fa colazione tutti i giorni il **5,5%** dei bambini e il **37,9%** la fa non adeguata, cioè sbilanciata in carboidrati e proteine.



Merenda abbondante

Il **48,6%** dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante e di conseguenza non adeguata.



Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il **24,5%** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il **13,3%** consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.

news dal 2019



Consumo di legumi

I legumi sono consumati dal **46,4%** dei bambini meno di una volta a settimana o mai.

news dal 2019



Snack dolci e salati

Il **49,5%** dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana e il **5,7%** consuma snack salati più di tre giorni a settimana.

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

La sesta raccolta dati di OKKIO alla SALUTE ha messo in luce la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari poco favorevoli ad una crescita armonica e predisponenti all'aumento di peso. Si evidenzia in particolare la scarsa prevalenza di bambini che fanno una merenda adeguata e che consumano le 5 porzioni consigliate di frutta e verdura.



Nella ASL CN1 **1** bambino su **4** presenta un eccesso di peso.



sovrappeso **20,4%**
obesità **9,4%**
obesità grave **2,4%**

sovrappeso **18,5%**
obesità **5,3%**
obesità grave **1,7%**



sovrappeso **18,6%**
obesità **4,4%**
obesità grave **1,5%**



Sotto-
normopeso
75,1%



sovrappeso
19%



obeso
5,9%



Sotto-
normopeso
76%



sovrappeso
18,1%



obeso
5,9%

I dati: HBSC 2018

TABELLA 5.1 "DI SOLITO QUANTE VOLTE FAI COLAZIONE (IN SETTIMANA)?", PER ETÀ (%)

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
MAI	18,9	26,7	25,6	23,3
UN GIORNO	3,1	3,3	3,1	3,2
DUE GIORNI	3,8	3,6	5	4
TRE GIORNI	4,6	4,7	4,9	4,7
QUATTRO GIORNI	3,6	4	3,8	3,8
CINQUE GIORNI	66,1	57,7	57,7	61,1

TABELLA 5.3 "DI SOLITO FAI UNO SPUNTINO TRA I PASTI?", PER ETÀ (%)

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
NO	10,5	9,9	9,2	10
SOLO METÀ MATTINA	12,6	12,8	13,5	12,9
SOLO NEL POMERIGGIO	29,5	30	31,5	30,1
SIA A METÀ MATTINA CHE NEL POMERIGGIO	47,3	47,2	45,9	47

TABELLA 5.8 "DI SOLITO QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA BEVI COLA O ALTRE BIBITE CON ZUCCHERO?", PER ETÀ (%)

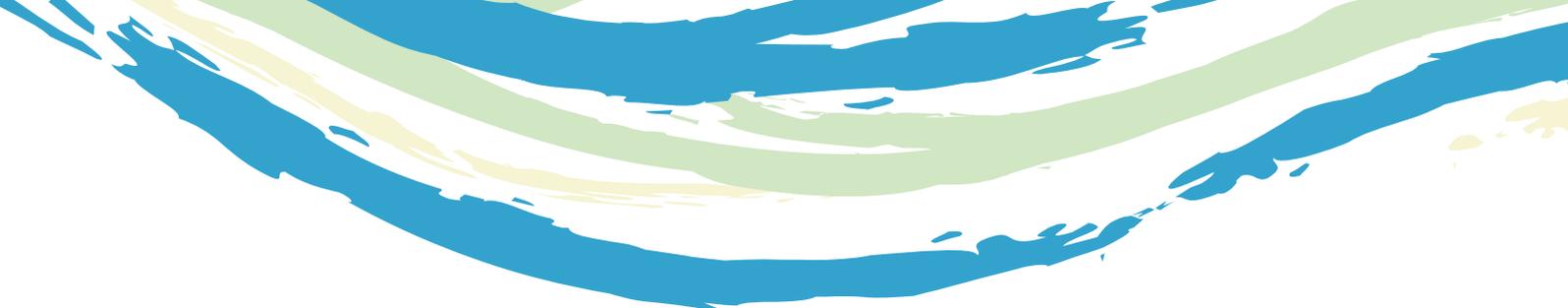
	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
MAI	12,5	11,8	14	12,6
MENO DI UNA VOLTA A SETTIMANA	28	23,6	20,4	24,6
UNA VOLTA A SETTIMANA	24,4	22,5	23,5	23,5
TRA 2 E 4 GIORNI A SETTIMANA	16,1	23,3	24	20,5
TRA 5 E 6 GIORNI A SETTIMANA	6,9	6,6	7,7	7
UNA VOLTA AL GIORNO TUTTI I GIORNI	4,8	5,4	3,9	4,8
PIÙ DI UNA VOLTA AL GIORNO	7,2	6,9	6,6	7

Figura 5.1 Frequenza del consumo di frutta, per genere (%)



Figura 5.2 Frequenza del consumo di verdura, per genere (%)





L'importanza di frutta e verdura

Frutta e verdura sono alimenti che dovrebbero costituire la base della nostra alimentazione mediterranea. Sono ricche di fibra, acqua, sali minerali e vitamine preziosi per il nostro organismo.

Un corretto consumo di frutta e verdura ha un ruolo protettivo verso le malattie croniche e lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

La quantità giornaliera consigliata di assunzione è di cinque porzioni, da suddividersi per esempio in due di frutta e tre di verdura o viceversa.

La verdura può essere consumata cruda o cotta, come contorno, in insalata, come condimento di primi piatti, come zuppa/minestra/vellutata, come base di polpette, frittate, flan, sulla pizza, come spuntino...

Anche la frutta può essere consumata sia cruda che cotta; attenzione ai prodotti sciroppati, che contengono zuccheri aggiunti, e ai succhi di frutta, che non contano come porzione di frutta giornaliera (nemmeno quelli 100%). La frutta può essere consumata a fine pasto, come spuntino, a colazione, come base di dolci e frullati...

Si consiglia di consumare preferibilmente frutta e verdura di stagione, che sono più gustose, ricche di nutrienti e hanno un minore impatto ambientale.



Dieta Mediterranea

L'alimentazione italiana si basa sulla Dieta Mediterranea, che può essere definita un vero e proprio stile di vita ed è riconosciuta Patrimonio UNESCO dal 2010.

Si basa su alimenti prevalentemente vegetali, unitamente al movimento costante e alla convivialità.

È risultata protettiva per molte patologie non trasmissibili e ha un basso impatto ambientale.

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

In un pasto sano...

...frutta e verdura dovrebbero costituire il 50% del volume.

Vanno inseriti ad ogni pasto. È importante variare spesso la tipologia di frutta e verdura consumata, per assicurarsi di assumere le giuste quantità di tutti i micronutrienti.

Il pasto va completato con una porzione di cereali (carboidrati) e un "secondo piatto" (proteine), olio extravergine di oliva per condire e acqua.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Le attività del progetto spiegate
passo passo

*BKKIO al cuoco...
di classe!*

Il sondaggio

Iniziamo indagando il consumo effettivo di frutta e verdura dei bambini/ragazzi. Facciamo un'analisi quantitativa, indagando quante porzioni consumano, e qualitativa, per sapere quanto è vario il loro consumo.

La scheda sondaggio da utilizzare è allegata al fondo del manuale.

Può essere interessante proporre una riflessione sulla **STAGIONALITÀ**, come elemento importante per definire la sostenibilità ambientale di frutta e verdura.

Si possono realizzare dei grafici rappresentativi della statistica ottenuta, con l'insegnante di **MATEMATICA**.

Come attività di **ARTE E IMMAGINE**, si possono fare rappresentare ai bambini/ragazzi i tipi di verdura e frutta da loro consumate, utilizzando diverse tecniche artistiche.

Presentazione del progetto

L'insegnante presenta in classe il progetto, spiegando ai bambini/ragazzi che dovranno realizzare a casa una ricetta a base di frutta e una a base di verdura, compilando poi l'apposita scheda (allegate). Potrebbe essere utile condividere con i genitori con la spiegazione del progetto, per coinvolgerli nella sua realizzazione e nel cambiamento (auspicabile) delle abitudini alimentari dei loro figli; magari durante una riunione in classe o tramite comunicazione su diario o registro elettronico.

Spieghiamo anche ai bambini/ragazzi che tutte le ricette verranno raccolte in un ricettario comune: il loro contributo è prezioso per poter realizzare un lavoro più bello per tutti!



Condivisione

Ogni ricetta, corredata di fotografia, andrà inviata via mail alle dietiste dott.ssa Maria Elena Sacchi (mariaelena.sacchi@aslcn1.it) e dott.ssa Sara Mattalia (sara.mattalia@aslcn1.it).



Intervento ASL

Le ricette, una volta raccolte e messe a disposizione di tutti gli alunni, vengono commentate in classe insieme a personale ASL esperto (Dietista), che fornisce anche suggerimenti di consumo, abbinamenti, eventuali sostituzioni per migliorare il profilo nutrizionale... Sempre nell'ottica di valorizzare il lavoro svolto e invitare i compagni a replicare le ricette per sperimentare nuovi tipi di verdura e frutta. Si prevede una durata dell'intervento di circa un'ora per classe. Si concorda la data via mail.

Ricettario

Viene realizzato il ricettario di classe, in cui sono raccolte tutte le ricette realizzate. Viene poi condiviso con gli alunni e le loro famiglie; il mezzo di condivisione è a discrezione dell'insegnante (cartaceo, piattaforme di condivisione online...). Il layout per la realizzazione viene fornito dall'ASL. L'attività di modifica del PowerPoint può essere proposta come laboratorio di INFORMATICA.

In classe, anche alla luce delle considerazioni fatte con il personale ASL, vengono selezionate dagli studenti due tra le ricette proposte da inviare all'ASL per la pubblicazione su ricettario comune a tutti i partecipanti al progetto, che verrà pubblicato sui canali di comunicazione dell'Azienda.



Valutazione cambiamenti

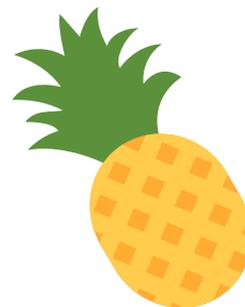
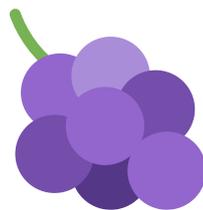
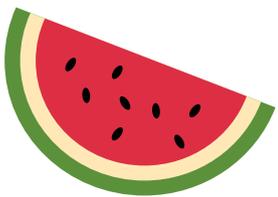
Riproponiamo il sondaggio iniziale sul consumo di frutta e verdura, per valutare se ci sono stati cambiamenti nelle abitudini di consumo (allegata scheda da utilizzare al fondo del manuale).

Giornata o Settimana della Frutta

Istituiamo la Giornata della Frutta, che consiste nel concordare, con alunni e genitori, un giorno a settimana/2-3 giorni al mese/una settimana al mese/una settimana a inizio e fine anno in cui si propone di portare la frutta come merenda.

Si rileva tramite un semplice sondaggio per alzata di mano se nel giorno concordato i bambini/ragazzi hanno effettivamente portato la frutta.

Si ripete l'indagine anche in un giorno casuale, per valutare quanti hanno acquisito l'abitudine anche in autonomia. La scheda per la rilevazione è disponibile in allegato.





Calendario attività

25 ottobre 2021: Formazione insegnanti

Novembre-Dicembre: Presentazione del progetto in classe da parte dell'insegnante e realizzazione delle ricette

Entro il 28 GENNAIO 2022: Condivisione delle ricette via mail

Febbraio-Marzo: incontri in classe con la Dietista - data da concordare via mail

Aprile-Maggio: selezione di due ricette di classe da inviare a ASL

Periodo Gennaio-Giugno: istituzione giornata/settimana della frutta

Le ricette, raccolte da personale ASL, verranno pubblicate sul sito aziendale durante l'estate 2022.



RACCONTA...

Ieri hai mangiato la frutta?

- Sì No

Ieri hai mangiato la verdura?

- Sì No

In una settimana, quante volte mangi la frutta?

- Mai 1-3 volte 4-5 volte
 Una volta al giorno Più di una volta al giorno

In una settimana, quante volte mangi la verdura?

- Mai 1-3 volte 4-5 volte
 Una volta al giorno Più di una volta al giorno

In una settimana, quanti tipi diversi di frutta consumi?

- Sempre lo stesso 2-3 tipi 4-5 tipi Più di 5 tipi

Elenca i tipi di frutta che hai mangiato questa settimana.

In una settimana, quanti tipi diversi di verdura consumi?

- Sempre lo stesso 2-3 tipi 4-5 tipi Più di 5 tipi

Elenca i tipi di verdura che hai mangiato questa settimana.

RACCONTA...

Ieri hai mangiato la frutta?

Sì No

Ieri hai mangiato la verdura?

Sì No

In una settimana, quante volte mangi la frutta?

Mai 1-3 volte 4-5 volte

Una volta al giorno Più di una volta al giorno

In una settimana, quante volte mangi la verdura?

Mai 1-3 volte 4-5 volte

Una volta al giorno Più di una volta al giorno

In una settimana, quanti tipi diversi di frutta consumi?

Sempre lo stesso 2-3 tipi 4-5 tipi Più di 5 tipi

Elenca i tipi di frutta che hai mangiato questa settimana.

Hai sperimentato ricette a base di frutta dal ricettario di classe? Quali?

In una settimana, quanti tipi diversi di verdura consumi?

Sempre lo stesso 2-3 tipi 4-5 tipi Più di 5 tipi

Elenca i tipi di verdura che hai mangiato questa settimana.

Hai sperimentato ricette a base di verdura dal ricettario di classe? Quali?

