UN CUOCO… DI CLASSE!

TEMA DI SALUTE: alimentazione

DESTINATARI: insegnanti e studenti scuola secondaria di I grado

AREA: tutti i distretti scolastici

SERVIZIO RESPONSABILE SC Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

REFERENTE DI PROGETTO dr. Pietro Luigi Devalle

Razionale

I dati della sorveglianza OKKIO alla salute condotta nel 2019 mettono in luce alcuni aspetti su cui lavorare per migliorare lo stato di salute dei bambini agendo sullo stile di vita. In particolare, 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 ha 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

OBIETTIVO GENERALE

- Incrementare il consumo di frutta e verdura nel territorio dell'ASL CN1 nei ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni

OBIETTIVO SPECIFICO

- Incentivare i ragazzi coinvolti a riflettere sul loro attuale consumo di frutta e verdura, aumentando la consapevolezza del proprio stile alimentare, anche nell'ottica di un miglioramento dello stesso
- Durante lo svolgimento del progetto, i ragazzi coinvolti saranno spronati a confrontarsi con famigliari, insegnanti e coetanei sull'utilizzo di frutta e verdura all'interno di un pasto, accrescendo quindi le loro conoscenze su come e quando consumare questi alimenti
- Al termine dell'anno scolastico, in seguito alla messa in atto del progetto, i ragazzi coinvolti avranno un'aumentata conoscenza di come utilizzare frutta e verdura all'interno dei pasti e saranno incentivati a sperimentare nuovi sapori

METODOLOGIA

Il progetto prevede una prima parte di formazione dei docenti e una serie di attività didattiche da svolgersi in classe a cura dei docenti:

1) **Formazione docenti:** si prevede un incontro della durata di circa due ore (da svolgersi in presenza). Durante l'incontro si presenterà il progetto e saranno illustrate e sperimentate le attività didattiche previste. Verranno forniti dei materiali informativi e schede didattiche per lo svolgimento delle attività
2) **Attività in classe**: finalizzate a prendere consapevolezza delle proprie abitudini alimentari (consumo di frutta e verdura), ad acquisire competenze critiche e pratiche nelle scelte alimentari e a promuovere l'educazione al gusto. Al termine delle attività verrà realizzato un ricettario tematico di classe; le migliori ricette saranno selezionate dai ragazzi per essere pubblicate dall'ASL sui suoi canali di comunicazione
3) Istituzione nella classe della "**Giornata della frutta**" come merenda di metà mattina alternativa
4) Valutazione: sono previsti due momenti di **rilevazione delle abitudini alimentari** a inizio e fine progetto, da svolgersi in classe e un questionario di valutazione finale del progetto

TEMPI DI ATTUAZIONE

a.s. 2023/2024

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo Scuole che Promuovono Salute

RECAPITI CONTATTI

Dr. Pietro Luigi Devalle	tel. 0174 676145	pietroluigi.devalle@aslcn1.it
Maria Elena Sacchi, Dietista	tel. 0172 699263	mariaelena.sacchi@aslcn1.it
Paola Rapalino, Dietista	tel. 0174 676148	paola.rapalino@aslcn1.it