



QUALCHE SPUNTO PER LO SPUNTINO

TEMA DI SALUTE: Alimentazione

DESTINATARI: Insegnanti e studenti scuola primaria

AREA: tutti i distretti scolastici

SERVIZIO RESPONSABILE SC Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

REFERENTE DI PROGETTO Dott. Marcello Caputo

Razionale

I dati della sorveglianza OKKIO alla salute condotta nel 2023 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 solo il 53.5 % dei bambini fa una colazione completa dal punto di vista nutrizionale con la conseguenza che spesso lo spuntino fatto a scuola risulta eccessivo. Dai dati emerge infatti che solo il 32,3% dei bambini consuma una merenda di metà mattina adeguata. D'altra parte solo il 22% dei bambini consuma la frutta 2-3 volte al giorno mentre il 30.5% dei bambini consuma snack dolci quasi tutti i giorni ed il 10% circa consuma bibite zuccherate o succhi di frutta quasi tutti i giorni.

OBIETTIVO GENERALE

- Incrementare il numero di bambini che fa una colazione e una merenda adeguata a metà mattina

OBIETTIVO SPECIFICO

- Incentivare i bambini 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
- Riduzione consumo snack dolci e salati e cibi spazzatura, anche attraverso una maggior conoscenza dei cibi salutari e l'ampliamento della gamma gustativa
- Riduzione del consumo di bibite zuccherate e promozione del consumo di acqua del rubinetto

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. La data e il luogo dell'incontro sarà comunicata a settembre. L'incontro sarà organizzato presumibilmente entro il mese di novembre.
- 2) **Attività in classe:** finalizzate a prendere consapevolezza delle proprie abitudini alimentari in particolare per quanto riguarda la colazione e lo spuntino di metà mattina, ad acquisire competenze critiche e pratiche nelle scelte alimentari e a promuovere l'educazione al gusto (ad esempio attraverso assaggi, consumer test o lettura guidata delle etichette).
- 3) Istituzione nella classe della **"Giornata della frutta"** come merenda di metà mattina alternativa e/o condivisione del patto dello Spuntino sano con le famiglie.
- 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. 2025/2026

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo. In caso di adesioni molto numerose, non potrà essere garantita l'attività in presenza in tutte le classi coinvolte; verrà concordato con i docenti un criterio di priorità durante la formazione.

RECAPITI CONTATTI

Maria Elena Sacchi, Dietista
Paola Rapalino, Dietista
Elide Boglio, Dietista

tel. 0172 699263
tel. 0174 676148
tel 0171450165

mariaelena.sacchi@aslc1.it
paola.rapalino@aslc1.it
elide.boglio@aslc1.it