



FOOD GAME

Programma di Promozione alla sana alimentazione, alla riduzione dello spreco alimentare, alla sostenibilità ed al movimento con metodologia di educazione tra pari per scuole secondarie di secondo grado.



Foodgame Ats Milano



foodgame_ats



FoodgameatsMilano

Le buone abitudini
CREANO dipendenza
come le cattive
MA danno
più **soddisfazione**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Dal 2015, anno di EXPO, la ATS Milano Città Metropolitana offre un nuovo programma per promuovere la salute tra i ragazzi delle scuole superiori: Food Game.

I cui temi spaziano dalla conoscenza della sana alimentazione, ai vantaggi di una vita attiva, alla correlazione tra stile alimentare e consumo delle risorse naturali (sostenibilità).

Riconoscimenti

- 2015, 1° premio bando ehealth4all “Tecnologie per il benessere e la salute” , 1° edizione.
- 2019, Premio qualità ATS Milano.
- 2020, Riconoscimento come Buona Pratica in Pro.Sa da parte di Dors ASL Torino, diventando così programma consultabile su tutto il territorio nazionale.

Il programma si concretizza come un gioco a squadre e mette in rete tutte le scuole che vi aderiscono. La rete tra le scuole è resa possibile perché l'uso dei social network è parte integrante della struttura del programma.

Aderendo al programma Food Game (FG) si offre agli studenti l'opportunità di integrare le proprie competenze di salute con quelle digitali. Questo è reso possibile dal fatto che tutti i lavori prodotti dalle squadre si avvalgono dell'uso delle nuove tecnologie a favore della diffusione di messaggi di salute.

Aderendo al progetto si coglie l'opportunità che i luoghi virtuali, come i social network comunemente utilizzati dagli adolescenti, siano popolati anche da messaggi e lavori sui temi di salute.

L'aspetto ludico, legato alla gara, all'uso dei social network e al lavoro di squadra, permette l'apprendimento, il confronto e favorisce il mettersi in gioco degli studenti. Dato che le squadre sono invitate a realizzare delle attività concrete sui temi del gioco, si favorisce sia la diffusione di corrette informazioni (quindi del sapere) che di sane abitudini (quindi del saper fare).

Questo percorso, attraverso un elevato livello di interazione, riconosce gli studenti (player) quali protagonisti attivi e produttori di scelte di benessere; sono loro che sono invitati a realizzare il materiale multimediale e ad organizzare le tappe del gioco. Le azioni concrete, che vengono chiamate tappe o steps, sono da realizzare nel proprio contesto scolastico e negli ambienti frequentati abitualmente dai ragazzi.

Il programma ha molteplici finalità educative; promuovendo

- la collaborazione tra coetanei
- la cultura e la conoscenza dei temi del gioco
- la responsabilizzazione del singolo
- la sinergia tra stili di vita sani e i canali comunicativi più usati dai giovani
- l'ideazione di interventi pratici
- l'educativa digitale

Struttura del programma

Il programma è sviluppato su base triennale ed è progettato in tre unità differenti, legate tra di loro in modo consequenziale. Le classi da coinvolgere nel 1° anno di gioco sono le seconde o le terze classi. Questa scelta è dettata dal fatto che i ragazzi direttamente coinvolti nei lavori assumono il ruolo da modello per quelli più giovani (diventano dei peer) in termini di scelte di comportamento. La letteratura ci insegna che il percorso inverso, cioè che i ragazzi più piccoli siano da modello per i più grandi, non abbia efficacia.

Nello specifico:

A) Primo anno di gioco: i ragazzi di 2° o 3° classe sono i componenti delle squadre

B) Secondo anno di gioco: alcuni degli studenti dell'anno precedente fanno da peer ai nuovi membri di squadra (li aiutano

nel scegliere le tappe, collaborano con i referenti ATS (ref. ATS) nell'organizzazione dell'evento iniziale e finale).

C) Terzo anno di gioco: i peer dell'anno precedente diventano i valutatori di alcune tappe e sono coinvolti nel favorire l'adesione degli altri studenti nelle attività avviate con il gioco (es. fruit day, gestione nel sito scolastico l'"angolo della salute", l'"intervallo di movimento", la "raccolta differenziata", ecc).

Articolazione

- Il gioco si articola in tappe su 3 macroaree. Per concludere il gioco ne devono essere realizzate 5 in totale. Le tematiche sono: sana alimentazione, promozione al movimento e alimentazione sostenibile, con attenzione particolare agli imballaggi e allo spreco alimentare. E' vincolante fare almeno uno step per ogni macroarea in modo che si sperimentino tutti gli argomenti del gioco.
- 2 tappe sono obbligatorie (n.1 e n.30), le restanti 3 sono da scegliere dall'elenco "Tappe del Benessere" più avanti specificato.
- La tappa 16 "ideare uno step del gioco", che può essere inventata dalla squadra, può essere scelta più volte. Essenziale è che la tappa inventata sia approvata dai ref. ATS prima della realizzazione.

- I punteggi, con griglia di valutazione compresa tra 3 e 10, sono differenziati in base alla complessità delle tappe (si rimanda all'elenco che segue).
- I ref. ATS attribuiscono dei punteggi aggiuntivi per quelle tappe per cui si coinvolgono le altre agenzie del territorio (comune, associazioni di volontariato, scout, società sportive, ecc.).

Perché la scuola può trovare interessante aderire al programma Food Game - FG?

Ci sono almeno 6 validi motivi per aderire a Food Game (FG).

1 *FG è social! Social sì, ma con responsabilità e consapevolezza.*

Obiettivo: Contribuire a sviluppare le competenze digitali degli studenti (come richiesto dalla legge n.107 -13.7.2015 conosciuta come La Buona Scuola (1*))

Partecipare a FG comporta la creazione di contenuti digitali (a partire dalla fase di progettazione e fin tutta la realizzazione, compresa la raccolta delle visualizzazioni e dei commenti). Questa è anche l'occasione per conoscere gli aspetti di sicurezza in ambito digitale (comprendere la conoscenza degli aspetti di privacy legati all'uso del web).

Le competenze digitali apprese aiutano a sviluppare un utilizzo critico e consapevole dei social network e dei media e ad usare le nuove tecnologie con dimestichezza, spirito critico e responsabile per apprendere, lavorare e partecipare.

2 *A FG si gioca in squadra!*

Obiettivo: Lavorare in gruppo e assumersi la responsabilità del proprio ruolo.

Le squadre di FG sono invitate a lavorare come un team per 7 mesi. Ogni membro della squadra ha un ruolo specifico di cui è responsabile e il risultato finale beneficia qualitativamente del gioco di squadra: è fondamentale che tutti diano il proprio contributo. Questo modo di procedere stimola il lavoro di équipe e spesso docenti e studenti a fine percorso evidenziano dei benefici in termini di clima d'aula.

3 *Ciao, questo sono io!*

Obiettivo: Relazionarsi con compagni e insegnanti al di fuori del "ruolo" assunto in aula quotidianamente.

I docenti hanno l'occasione di conoscere i propri studenti sotto profili differenti da quelli che la lezione tradizionale offre. Lo studente ha la possibilità di mettersi in gioco esprimendo competenze diverse rispetto a quelle messe in campo ogni giorno, e gli stessi insegnanti possono mostrare un lato diverso.

Tutti questi aspetti concorrono a migliorare il clima d'aula ed il rispetto reciproco: alla fine si lavora meglio anche durante le lezioni!

4 *Imparo a volermi bene.*

Obiettivo: Promuovere un corretto stile vita.

La scuola con FG ha la finalità di promuovere 2 dei principali stili di vita a contrasto delle patologie prevalenti della società del benessere: le corrette scelte alimentari e il movimento.

Le patologie che hanno come fattori di rischio il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà sono:

A. Tumori (prevalentemente tumori del tratto intestinale, colon- endometrio, cistifellea, reni, pancreas);

B. Diabete: è in aumento il diabete non insulino - dipendente tra i giovani (fino a qualche anno fa era chiamato diabete senile, proprio perché tipico della terza età poiché legato maggiormente allo stile alimentare piuttosto che a fattori genetici ed ereditari);

C. Patologie all'apparato cardiocircolatorio: ipertensione, infarto, aterosclerosi, ictus;

Con FG si promuove l'assunzione di sane abitudini alimentari e uno stile di vita attivo, indirettamente si disincentiva il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà.

5 *lo non spreco!*

Obiettivo: Riflettere sul consumo sostenibile e imparare comportamenti corretti sul tema dello spreco.

La terza tematica del programma è il consumo sostenibile, tema di responsabilità civile. Con FG si ha l'occasione di far riflettere gli studenti su comportamenti che sono virtuosi per la comunità e per l'ambiente in cui si vive. Si trasmettono informazioni su come certe scelte alimentari personali influenzano su grande scala l'inquinamento e concorrono al surriscaldamento della superficie terrestre (rapporto dell'ONU-IPCC "Riscaldamento globale a 1,5 gradi" - ottobre 2018 Incheon, Corea). Questa tematica educativa di cittadinanza attiva ha un aspetto rilevante nel progetto.

6 *FG è un programma multitasking*

Obiettivo: Sviluppo di competenze trasversali

Le competenze trasversali che lo studente sviluppa:

- Problem solving;
- Public speaking;
- Senso critico;
- Lavorare in gruppo;
- Responsabilizzazione dei propri compiti in base al ruolo che si assume;
- Capacità di progettazione e di portare a termine un compito;
- Competenze digitali.

Il ruolo della scuola e dei docenti nel programma Food Game

Il corpo docenti deve essere informato del coinvolgimento al programma e deve essere invitato dalla dirigenza scolastica a non contrastare l'adesione degli studenti alle attività che le squadre organizzano.

Ogni squadra deve avere un docente di riferimento. Il ruolo dell'insegnante è quello di:

1. Accompagnare la squadra all'evento iniziale e finale del programma;
2. Verificare che il materiale didattico preparatorio al test di squadra sia visionato dagli studenti;
3. Controllare il materiale che gli studenti postano sui social network, nella coerenza con le regole del gioco;
4. Fare da garante della completezza delle liberatorie per la normativa privacy;
5. Verificare gli aspetti di fattibilità delle tappe scelte dalla propria squadra;
6. Fungerne da supervisore del gruppo e da stimolo nel rispetto dei tempi del gioco;
7. Cofirmare con i ref. ATS l'attestato prodotto per ogni singolo studente per il riconoscimento delle ore dedicate al programma;
8. Essere da riferimento col ref. ATS per comunicazioni e verifiche intermedie dell'andamento del lavoro della squadra.

Guarda il video "[Informazioni per docenti e dirigenti](#)"

Il **programma è triennale**; ogni anno si formerà almeno una squadra e dal 2° anno alcuni degli ex giocatori faranno da supervisori e facilitatori ai nuovi giocatori (**peer - educatori tra pari**). Questo perché **più studenti sono coinvolti** nel programma, anche a livelli differenti di "engagement", **più i benefici di clima scolastico si riescono a diffondere** tra le mura della scuola.

I presupposti teorici e metodologici del programma sono:

- **Teoria del divertimento:** l'apprendimento è favorito quando il soggetto coinvolto si diverte perchè è così più attivo e presente in quello che sta facendo.
- **Principi di sviluppo di comunità:** coinvolgimento in modo più attivo possibile, in tutte le fasi del processo, delle persone coinvolte nel programma: gli esempi di questo coinvolgimento sono molteplici, e vanno dalla scelta del nome della squadra FG, evento iniziale/finale condotto dai peer, alla scelta delle tappe.
- **Empowered peer and media education:** metodologia attiva degli educatori tra pari sia in momenti di presenza fisica che in momenti di incontro digitali mediati dai social network.

Alternanza scuola lavoro (P.C.T.O): la scuola può riconoscere il programma FG come un'attività di alternanza scuola lavoro configurando le ore che i ragazzi dedicano alle diverse attività all'interno del pacchetto "formazione". ATS Milano offre il progetto, collabora a mantenere il conto delle ore per ogni singolo gruppo ed emette un attestato finale per ogni studente a firma del ref. ATS e del docente tutor.

La legge in vigore che disciplina il Sistema scolastico italiano è la n. 107 (13/07/2015, *Riforma del sistema nazionale di istruzione e formazione e delega per il riordino delle disposizioni legislative vigenti*), meglio conosciuta come **La Buona Scuola**. Tra gli obiettivi dichiarati si fa riferimento allo «sviluppo delle competenze digitali degli studenti, con particolare riguardo al pensiero computazionale, all'utilizzo critico e consapevole dei social network e dei media nonché alla produzione e ai legami con il mondo del lavoro» (Art. 1, Comma 7, punto H).

La **competenza digitale** è una delle otto indicate dalla Raccomandazione del Consiglio (22/05/2018): «La competenza digitale presuppone l'interesse per le tecnologie digitali e il loro utilizzo con dimestichezza e spirito critico e responsabile per apprendere, lavorare e partecipare alla società. Essa comprende l'alfabetizzazione informatica e digitale, la comunicazione e la collaborazione, l'alfabetizzazione mediatica, la creazione di contenuti digitali (inclusa la programmazione), la sicurezza (compreso l'essere a proprio agio nel mondo digitale e possedere competenze relative alla cyber-sicurezza), le questioni legate alla proprietà intellettuale, la risoluzione di problemi e il pensiero critico».

Educazione civica: il programma condivide alcuni contenuti con questa materia disciplinare; esattamente i temi della cura del pianeta e dell'ambiente e dei consumi consapevoli.



Quali strumenti digitali da utilizzare?

INSTAGRAM

Ogni squadra è invitata ad aprire il proprio profilo Instagram e a seguire il profilo Instagram di Food Game ATS Città Metropolitana Milano.

Ogni volta che la squadra pubblica del materiale su Instagram deve taggare il profilo FG.

EMAIL

Tutti i materiali (foto e video) devono essere inviati all'indirizzo email del programma:

foodgame@ats-milano.it

WHATSAPP

Si consiglia di costituire dei gruppi wapp tra ref. ATS, squadre, peer e docenti tutor.

CANALE YOUTUBE

Sul canale ATS vengono condivisi i video degli di nota delle squadre e sono pubblicati i video prodotti dal gruppo FG sui temi del gioco.

Criteri di valutazione

Le tappe sono valutate dagli operatori ATS in base alla:

- Pertinenza rispetto alla prova scelta (quindi... meglio non andare fuori tema!);
- Completezza del tema;
- Originalità;
- Creatività;
- Viralità dei messaggi di salute: quindi più la squadra li diffonde sul web attraverso i social usati abitualmente come instagram, fb, wapp, youtube o altro, più punti potrà ricevere;
- Viralità anche nel proprio ambito scolastico e di contesto cittadino, quindi, per esempio, con il coinvolgimento di associazioni del territorio di volontariato o sportive, altre scuole di ordine e grado anche inferiore, o con il coinvolgimento di radio o giornali scolastici o locali;
- Alta partecipazione ai propri eventi.
- Autonomia della squadra.
- Pubblicizzazione delle tappe prima di realizzarle.
- Penalizzazione se il report viene inviato dopo 15 gg dalla chiusura della tappa

Guarda il video:

[Carta di identità, regole e criteri di valutazione](#)

FASE DEL GIOCO

Segue lo scadenziario dei tempi del gioco e l'elenco delle tappe, chiamate "Le tappe del Benessere". Si ricorda che le squadre devono realizzare 5 tappe, 3 scelte dalla squadra, 1 per ogni macroarea tematica.

FASE DI ADDESTRAMENTO

mese di novembre

Evento iniziale (on line/presenza)

Al fine di far conoscere il programma FG, le regole e lo spirito del gioco, che è "imparare divertendosi", si organizza una mattina, un incontro per tutti gli studenti delle scuole aderenti. In questa occasione:

1. Si ritirano le liberatorie sulla privacy di ogni singolo studente
2. Si compila un questionario digitale relativo alle abitudini personali; questionario che verrà ripetuto nel mese di aprile. Tale strumento che non viene valutato nei contenuti, dà punteggio alla squadra solo se tutti lo compileranno sia all'inizio del gioco che alla fine (la cui finalità è rilevare l'efficacia del programma in termini di cambiamento del comportamento) .
3. Si presenta il gioco e si fanno presentare le squadre tra di loro: questa fase sarà condotta dagli ex giocatori, i peer.

Tappa Murales, Squadra GUSTAMIEN TO, 3°T IIS Cesaris Casalpu sterlengo -Lodi -



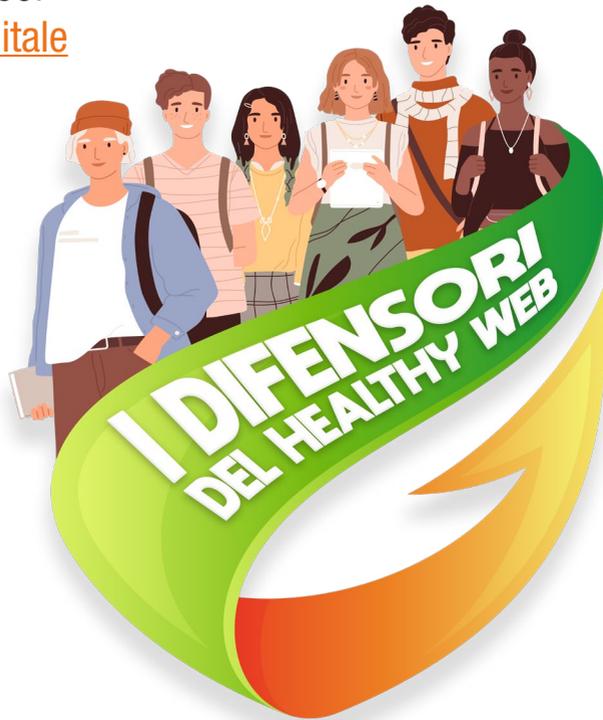
FASE DI “INTERIORIZZAZIONE”

Dopo l’addestramento, la prima richiesta del gioco è visionare i 3 video sulle tematiche del gioco e il video sull’educativa digitale; dopo dichè si è pronti per rispondere al TEST di squadra. Tappa obbligatoria per tutti.

- [Sana alimentazione](#)
- [Alimentazione sostenibile](#)
- [Dire SI ad una vita attiva](#)

Guarda il video:

[Educativa digitale](#)



FASE ATTIVA DEL GIOCO

novembre - aprile

Realizzare 5 tappe, si ricorda che 3 di queste sono da scegliere tra le seguenti 30 opzioni mentre 2 sono obbligatorie per tutti. Quelle obbligatorie sono:

- N.1 “Test di squadra” con il materiale didattico propedeutico
- N. 30 “Rendiamoci visibili”.

Nell’elenco delle possibili tappe che segue, si troverà esplicitato:

- Il punteggio massimo che si può acquisire.
- Il gradiente di intensità della prova.
- La macroarea di appartenenza della prova.
- Il numero della tappa rimanda direttamente ad un video descrittivo.

Spesso lo step può essere plasmato dalla squadra su un’area piuttosto che su un’altra. Importante è che alla fine sia stata realizzata una prova per ciascuna delle 3 aree tematiche (sana alimentazione, movimento, alimentazione sostenibile con particolare attenzione agli imballaggi e contrasto allo spreco alimentare).

TAPPE DEL BENESSERE **fattibili anche ai tempi di COVID 19**

Eccoci arrivati all'elenco delle tappe Food Game da cui partire a costruire il proprio percorso di squadra.

Ricordate: state iniziando un percorso da veri influencer, quindi...

- Pubblicizzate e diffondere sui social i vostri lavori: quindi pubblicizzarli prima di averli fatti e diffonderne i vostri prodotti dopo
- Tenete il conto di chi li vede
- Fatevi imitare... da veri influencer
- Fate taggare il vostro profilo squadra e quello di Food Game con foto/video di chi prende esempio dai vostri consigli.

[Video di presentazione del gioco](#)

Come ottenere i primi punti?

1. **Visionate il materiale didattico**
2. Fate il **test di squadra**
3. Consultate il documento "**griglia di contesto e risorse**": scegliete 3 tappe più la n. 1 e la n. 30 obbligatorie e differenziatevi i ruoli
4. Compilate ed inviate la **Carte d'Identità** della squadra via wapp nella chat con il referente ATS...e aspettate i primi punteggi certificati dal vostro referente ATS.

•01•

Test di squadra (step obbligatorio)... Dopo aver consultato i 4 video iniziali, 1 per ogni argomento del gioco, compilate il test e la Carta di Identità di squadra. Inviare i documenti compilati a foodgame@ats-milano.it e aspettate i primi punti. Potete ricevere tutti i documenti anche via wapp dal vostro referente ATS.

In base al numero di risposte corrette che darete al test
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Nessuno, obbligatoria

•02•

Produrre **un logo con slogan di merenda sana della squadra** che richiama il nome/lo spirito della propria squadra.

Max 7 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Basso
Macrotema della prova: Sana Alimentazione

•03•

Promuovere un **“fruit and vegetable day”** a scuola. Invitare tutti gli studenti della scuola a portare della frutta (sia fresca che secca) e della verdura cruda di stagione per l'intervallo in uno specifico giorno. La squadra deve sensibilizzare gli altri studenti a evitare il consumo di generi alimentari dolciari e bibite in quella giornata, partendo

dal fare una corretta colazione sarà più semplice non essere tentati!
FRUIT AND VEGETABLE DAY A SCUOLA: Promuovere uno specifico giorno in cui incentivare il consumo di frutta portata da casa (nelle scuole dove il regolamento interno permette il consumo di alimenti portati da casa, altrimenti, in caso contrario promuoverlo per la merenda del pomeriggio a casa).

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Sana Alimentazione

•04•

Produrre **materiale di sensibilizzazione** su una delle 3 macroaree e diffonderli sul proprio profilo social di squadra e in momenti di assemblee scolastiche o altro come le giornate di autogestione. Possibili riflessioni da condividere:

- L'acqua è una risorsa limitata: quali scelte per non sprecarla?
- Come essere più attivo nel quotidiano?
- Quali scelte alimentari posso fare per seguire la dieta mediterranea?

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•05•

Organizzare un **gruppo di cammino multigenerazionale**. Si può seguire il gruppo con tutti i mezzi non motorizzati - quindi con bicicletta - pattini - skate - monopattino. Importante coinvolgere persone di diverse fasce d'età. promuovere la giornata scelta sul proprio profilo social di squadra e... Viva il movimento!

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Promozione del movimento

•06•

Fare un'inchiesta in famiglia: **Quanto cibo si spreca in casa?** Per 4 giorni consecutivi, che includano sabato e domenica, ogni membro della squadra deve controllare e fare fotografie al cibo sprecato in casa; dopo di che fare uno schema di sintesi dei generi alimentari sprecati e delle idee che potrebbero aiutare a ridurli (tipo fare la spesa intelligente/ fare un menù settimanale prima degli acquisti, e..altro). Diffondere le idee della squadra sui profili social.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•07•

Organizzare un **flash mob** su uno dei temi del gioco (si consiglia di consultare il gruppo facebook "flash mob Milano" per avere delle idee). C'è la possibilità che più flash mob vengano presentati **nello stesso luogo** e gli assistenti sanitari di ATS potranno essere presenti per vederli a valutarli. Questa possibilità è a richiesta dalle scuole.

Il peer Oscar dell'Itis E. Mattei per creare il ballo condiviso virtuale di fine anno 2019-20 ha inviato le istruzioni della coreografia su instagram ([il video](#) finale). Oppure la squadra CoccoChanel dell' IIS Caterina da Siena ha organizzato un "cocktail day" a base di frutta su una piattaforma (si veda sul loro profilo [il video](#)). Potrebbe essere anche questa un'idea per un flash mob.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

08.

Organizzare **un gruppo di studenti che raggiunge la scuola a piedi**, anche solo per l'ultimo 1,5 km di strada, per il maggior numero di volte possibile da realizzare entro aprile.

Più persone si coinvolgono più punti si prendono!!

- Max 10 punti attribuibili alla prova
- Gradiente di intensità: Medio-Alto
- Macrotema della prova: Promozione del movimento

09.

Promuovere **un secondo "fruit and vegetable day"** a scuola e cioè un giorno in cui tutti gli studenti vengono sensibilizzati a portarsi della frutta (sia fresca che secca) per l'intervallo e in quelle giornate sensibilizzare ad evitare il consumo di generi alimentari dolciari e bibite zuccherate; raccogliere il livello di adesione all'iniziativa confrontarlo con quello del 1° fruit day. Ricordate di mettere **in evidenza** nel report il **confronto del livello di adesione** del 1° con il 2° fruit day.

- Max 10 punti attribuibili alla prova
- Gradiente di intensità: Alto
- Macrotema della prova: Sana Alimentazione

10.

Cucinare assieme un piatto tipico e salutare. Scegliere la ricetta, condividerla con il referente ATS per una verifica di salubrità. Fate anche attenzione a scegliere ingredienti con basso impatto ambientale (quindi usare alimenti a km 0, con meno imballi, ingredienti di stagione ecc). La squadra deve occuparsi di fare la spesa, preparare e mangiare assieme a casa di qualcuno della squadra. Pubblicare sui social la propria ricetta e la giornata ai fornelli.

- Max 10 punti attribuibili alla prova
- Gradiente di intensità: alto
- Macrotema della prova: Sana Alimentazione

11.

Produrre una **presentazione che promuova la scelta della dieta mediterranea**, lanciandosi nel ruolo di professionisti del marketing. L'elaborato, il video, è da condividere sui social e si deve produrre un report del numero di condivisioni e di visualizzazioni.

- Max 10 punti attribuibili alla prova
- Gradiente di intensità: Medio-Alto
- Macrotema della prova: Sana Alimentazione

•12•

Commentare una pubblicità di un prodotto alimentare e **individuare le tecniche di marketing** usate. Il commento prodotto DEVE essere condiviso sui social per poter elaborare un report del numero delle visualizzazioni. **Si invita a non mostrare la marca del prodotto.**

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Medio-Alto
Macrotema della prova: Sana Alimentazione

•13•

Realizzare **un murales** nella propria scuola su uno dei macrotemi; tenendo presente che il benessere ...passa anche attraverso il bello! Lo scopo è quello di esprimere un messaggio sui temi del gioco. Non è necessario che debba essere dedicata al murales una parete intera: può essere utilizzato un pannello di legno, o anche un telo. Importante è che una volta concluso si possa appendere in un luogo ben visibile della scuola. Condividere le immagini sui profili di squadra social.

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Medio-Alto
Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•14•

Lanciare una **MAIL BOMB** su uno dei macrotemi del gioco. Come “cosa fai per tenerti in forma?” “Lo sapevi che fare attività fisica aiuta l’apprendimento?” “Quanta plastica usiamo ogni giorno?” Creare una foto o un’immagine su instagram facendo successivamente una sintesi dei commenti ricevuti. La squadra deve diffondere il più possibile i propri messaggi; è utile utilizzare canali social differenti.

Max 8 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Medio-Basso
Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile.

•15•

Il giorno dell’arringa! Organizzare un confronto strutturato tra squadre diverse (meglio se appartenenti a scuole vicine come sede) su uno dei macrotemi del gioco. Gli assistenti sanitari di ATS, i peer FG ed uno o più professori della scuola saranno onorati di farvi da giudici.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•16•

Ideare uno step del gioco, su uno dei macrotemi, che risponda ai criteri di valutazione. Verrà inserito nell'elenco delle tappe a disposizione di tutte le squadre, dopo una valutazione dello staff ATS.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Medio

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•17•

Ciascun membro della squadra **fa la spesa per la propria famiglia per 4 pasti consecutivi**, pensando a quale menù potrebbe essere sia salutare che gustoso. **Porre attenzione all'impronta ecologica** degli alimenti. **Fare un report** di squadra dei vari menù e del gradimento. Riportare cosa si impegna a mantenere ogni famiglia in termini di consumi so-

stenibili. Estrapolare le ricette migliori sia come salubrità, gradimento che come impronta ecologica e diffonderle sui profili di squadra social.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile.

•18•

Farsi promotore di un cambiamento nella propria scuola che promuova uno dei macrotemi del gioco.

Alcune idee...

- Raccolta differenziata: da potenziare?
- Merendine nei distributori: se fossero più sane?
- Intervallo di movimento: Trovare lo spazio per un ping pong/ calcio balilla nella scuola, tornei di calcio negli spazi aperti, ecc
- Promuovere una piccola "Carta di Milano" nella propria scuola ([*Le idee della Carta di Milano*](#)).

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•19•

Quanti imballaggi si trovano in cucina? Fate un breve filmato in una cucina di un membro della squadra per far emergere quanti imballaggi si usano (es. "Questo prodotto si presenta in monoporzione, ma noi a casa quanto uso ne facciamo?"). Ricordatevi di fare un video divertente, incisivo e che aiuti a scegliere i prodotti con pochi imballaggi. Sempre meglio individuare alimenti che siano anche salutari! Diffondete il video nei profili social e raccogliete il numero di visualizzazioni. Fate attenzione però a non mostrare le marche dei prodotti.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile e sana alimentazione

•20•

Farsi insegnanti! Organizzare un incontro con studenti di scuole di ordine e grado inferiore (primari/ secondaria di primo grado) Può essere sviluppata la tappa inventando un gioco per i più piccoli perché, ricordiamoci che... anche loro imparano meglio facendo e divertendosi.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•21•

Fare un sondaggio nella scuola sulle iniziative realizzate: come il fruit day-giornata di sensibilizzazione-flash mob - intervallo alternativo- gruppo di cammino. ed elaborare **un report di sintesi con i commenti più significativi.** Raccogliere anche le proposte per delle azioni di miglioramento nella scuola e in famiglia. Diffondere le conclusioni della squadra con alcuni commenti raccolti nei social.

Max 9 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Medio

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile

•22•

Se si proviene da una scuola che ha aderito gli anni precedenti a FG, **intervistare gli studenti che vi hanno già giocato** verificando cosa hanno imparato dal gioco e cosa hanno cambiato nelle proprie abitudini. Anche ragazzi di altre scuole

possono essere contattati, chiedere allo staff ATS.

Max 9 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Medio
Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione del movimento, rispetto delle risorse naturali, alimentazione sostenibile.

•23•

Calcolare la propria impronta ecologica. Per esempio visitando il sito [WWF](http://www.wwf.it), ciascun membro della squadra calcoli la propria impronta ecologica (coinvolgendo anche i familiari) e si formuli un **patto di squadra** su ciò in cui impegnarsi per ridurre le proprie impronte ecologiche. **Rendere questo patto divertente** e accattivante da diffondere a conoscenti e amici (appenderlo nei corridoi e/o condividerlo sui profili di squadra nei social). Fare un report della diffusione del patto di squadra.

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•24•

Quanti imballaggi buttiamo? Ogni membro della squadra controlla per 4 giorni quanta plastica, carta stagnola, allumi-

nio, carta e cartone viene usata nella cucina di casa propria. Misurare la quantità contando il numero di sacchetti che vengono riempiti o pesando i rifiuti. Anche a scuola provate a controllare **per 4 giorni** quanta plastica, tetrapak e carta vengono buttati. **Decidere come squadra cosa si può fare per ridurre** condividetelo con professori, famiglia, amici e compagni (non dimenticatevi di produrre messaggi divertenti; potrebbe servire anche un filmato da pubblicare sui social network). Elaborate un report della vostra attività e della sua diffusione.

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•25•

Organizzare una festa con cibo sano: festa di compleanno? C'è un fratello più piccolo che compie gli anni e la squadra si può occupare del buffet? Una festa agli scout? La festa di Natale della squadra? Qualsiasi occasione di festa va benissimo... **Ricordate di fare attenzione anche all'ambiente!** Quindi pochi imballaggi, meglio se biodegradabili, scegliete prodotti che non vengono dall'altra parte del mondo. Organizzate "punto di raccolta differenziata". **Non pensate che sano sia solo frutta:** ci sono mille biscotti e torte che con facilità

possono essere preparate e essere allo stesso tempo buone e sane. Impegnatevi a rendere buono e salutare il vostro buffet, rendendo così gli amici soddisfatti! Se avete dubbi su ricette, scrivete pure al vostro referente ATS per chiedere consigli. Fate sapere con **slogan o striscioni o altro** a chi partecipa alla festa che potrà trovare cibo sano per il cuore e per la mente e in quel luogo si rispetta l'ambiente. Se riuscite anche a organizzare attività di movimento come giochi per i bambini e ballo per i grandi, avrete realizzato uno step completo su tutti gli aspetti del gioco.

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Molto alto
Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione al movimento rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•26•

Organizzare la pulizia di uno spazio verde. Farsi promotori di un momento di pulizia organizzata e che prevede il coinvolgimento di altri studenti. Ripulire uno spazio verde come il giardino della scuola da cartacce, bottiglie di plastica e ogni altro imballaggio. **Monitorare come viene mantenuto** lo stesso spazio nel tempo, per almeno due settimane.

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•27•

Farsi tutor per l'ambiente: Organizzare una giornata in cui i membri della squadra si fanno tutor dei clienti di un negozio di alimentari. Si deve prima di tutto prendere accordi con il gestore del negozio spiegando il programma FG a cui la squadra aderisce e le finalità dell'iniziativa. Dopo aver ottenuto il consenso del gestore, si dovrà stare all'interno del negozio, e leggere le etichette insieme ai clienti e commentare gli imballaggi degli alimenti (come avete imparato nel gioco). Chiedetevi: si sarebbero potuti usare confezioni biodegradabili o compostabili? La squadra deve promuovere scelte alimentari con pochi imballaggi e con conseguente riduzione dei rifiuti per il pianeta.

IMPORTANTE: non riprendete le marche dei prodotti ed i visi delle persone intervistate!!!

Max 10 punti attribuibili alla prova
Gradiente di intensità: Alto
Macrotema della prova: Sana alimentazione rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•28•

“**Ortisti per caso**”. Imparare a coltivare l’orto nella modalità possibile per ogni realtà scolastica:

- Nello spazio all’aperto della scuola?
- Nel giardino di qualcuno della squadra?
- In vasi nel terrazzo di casa?
- Produrre un orto verticale?

Riprendere tutte le fasi del proprio progetto della scelta dei sementi alla raccolta di spezie e piccoli ortaggi. Diffondere sui social per sensibilizzare altri.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•29•

Organizzare una giornata “**di acquisti degli imballaggi**” coinvolgendo anche amici e famiglie. Fare una spesa in comune, all’uscita dal negozio togliere tutti **gli involucri** di carta, plastica ed altro materiale **non strettamente necessari** al trasporto di ogni singolo alimento. Usare un unico carrello per racco-

gliere tutti gli imballaggi tolti. E’ utile aver preso accordi con il gestore del negozio per poter far smaltire questi imballaggi dal negozio stesso; in caso contrario ogni membro della squadra si incaricherà a smaltirli, secondo la raccolta differenziata. Fotografare il carrello utilizzato solo per gli imballaggi e **produrre una check list dell’alimento che rispetta l’ambiente**. Diffondere questo materiale sul profilo social.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile

•30•

Rendiamoci Visibili (tappa obbligatoria): Organizzare un evento a scuola che dia visibilità a quello che la squadra ha fatto nel suo percorso: si consiglia di riprendere l’evento con video diretta sui social network.

Max 10 punti attribuibili alla prova

Gradiente di intensità: Alto

Macrotema della prova: Sana Alimentazione, promozione al movimento rispetto delle risorse naturali - alimentazione sostenibile



vincitori anno 2022-23 2°A Liceo Giovanni Paolo II Melegnano

Check list di Contesto e di risorse

Per aiutarvi a scegliere le tappe attraverso una veloce analisi delle risorse che avete a disposizione, potreste trovare utile rispondere alle seguenti domande e discuterne tra di voi.

RACCOLTA DIFFERENZIATA

- Nella scuola esiste la raccolta differenziata?
- Se no, vi potrebbe interessare di approfondire l'argomento e ipotizzare una modalità di raccolta differenziata anche parziale?

SPAZI VERDI

- La scuola ha degli spazi esterni, dei giardini?
- Se si, sono utilizzati per l'intervallo?
- Se no, si potrebbe prevedere un organizzazione per renderli fruibili?
- Se presenti, come è il loro stato di pulizia?
- Vi potrebbe interessare farvi promotori per organizzare la pulizia degli spazi esterni? Quali docenti potrebbero collaborare? Esistono nel territorio delle associazioni a tutela del verde che potrebbero essere coinvolte? Avete in mente degli adulti (genitori, nonni, ecc) che potrebbero essere interessati a contribuire?
- Esiste un orto a scuola?
- Se no, vi potrebbe interessare pensare ad organizzare un orto negli spazi verdi della scuola? Avete in mente degli adulti (genitori, nonni, ecc) che potrebbero essere interessati a contribuire?
- Si potrebbe organizzare un orto verticale? Quali docenti potrebbero collaborare?

BAR NELLA SCUOLA

- Esiste un bar nella scuola?
- Esiste la distribuzione di panini da un esterno esclusivamente per l'orario della merenda?
- Se sì, si potrebbe collaborare per la distribuzione di merende sane?
- Se sì, che tipo di utensili utilizzano? Monouso? Monouso BIO? Lavabili in ceramica e vetro?
- Distribuiscono l'acqua del rubinetto o esclusivamente in bottiglia?
- Se sì, loro fanno la raccolta differenziata?
- Vi interesserebbe fare delle azioni per migliorare alcuni aspetti di qualità delle merende offerte o la sostenibilità delle merende?

LE MACCHINETTE AUTOMATICHE

- Esistono a scuola le macchinette di distribuzione di snack?
- Di acqua e bibite?
- Di bibite calde?
- Se sì, i bicchierini sono di tipo compostabile? O sono di plastica comune?
- Si potrebbe ragionare sul capitolato d'appalto per la fornitura degli snack?
- Vi interesserebbe predisporre della cartellonistica da posizionare nelle vicinanze della macchinetta per dare alcune indicazioni salutari sulle scelte?

INTERVALLI DI MOVIMENTO

- Esiste qualche possibilità di fare movimento durante l'intervallo (tavolo da ping pong, calciobalilla, palla per giocare nel giardino esterno, ecc)?
- Se no, credete che qualche docente collaborerebbe per far in modo che qualche attività sia resa possibile?
- Ci sarebbero degli spazi nei corridoi per posizionare dei tavoli?
- Vi piacerebbe pensare a come poter organizzare un'attività di movimento nell'intervallo in sicurezza

USO DELLE BORRACCE

- E' diffuso l'uso delle borracce tra i compagni di scuola al posto delle bottiglie d'acqua monouso?
- Se no, Vi piacerebbe promuovere un cambiamento nei vostri compagni di scuola a consumare meno plastica monouso e ad adottare la borraccia portata da casa?
- Vi viene in mente qualche altro oggetto, monouso, di uso comune a scuola?
- Vi andrebbe di sensibilizzare a ridurre il consumo?

EVENTI ORGANIZZATI DALLA SCUOLA

- La vostra scuola organizza eventi sportivi o feste o giornate di autogestione in modo stabile con cadenza periodica o annuale?
- Vi andrebbe di organizzare la vostra presenza con una tappa ad uno di questi eventi?
- Chi potreste coinvolgere o quale associazione o ente potrebbe collaborare?

RISORSE DI RETE

- Pensate ad altre possibili risorse che potreste attivare per una miglior riuscita delle vostre tappe: come associazioni da coinvolgere, contatti nelle scuole elementari, gruppi di cammino comunali, associazioni a tutela del verde, docenti bravi nel realizzare coreografie di ballo oppure docenti di grafica per i murali, giornalisti per far scrivere articoli sulle vostre attività, ecc

"OPPORTUNITA' DI SALUTE": A SEGUITO DEI LAVORI DELLE SQUADRE DEGLI SCORSI

- Siete a conoscenza di modifiche introdotte nella scuola grazie al lavoro degli studenti che vi hanno preceduto, come la raccolta differenziata, intervalli di movimento, merende più salutari, uso diffuso di borracce, ecc. Se sì, perché non seguire il loro esempio e rendere ancora più stabile l'opportunità di salute che hanno introdotto?



Checklist per carta di identità della squadra



- tutti hanno un ruolo nella squadra assegnato
- scelta 1 tappa per ognuna delle 3 aree tematiche
- abbiamo stabilito i tempi e l'ordine delle tappe
- abbiamo visto che ci sono video nel libretto che aiutano la scelta della tappa
- Per quelle scuole con più squadre** ci siamo confrontati per fare le seguenti tappe assieme:
- se ci fosse qualche compagno senza la liberatoria privacy, non si farà riprendere

squadra:

pag. 1



Checklist per carta di identità della squadra



- abbiamo individuato i peer della scuola
- abbiamo consultato "check list di contesto e di risorse"

abbiamo chiaro che ..

- il report tappe è da inviare entro 15 gg dalla chiusura
- sul profilo instagram verranno date comunicazioni durante i mesi del gioco
- se coinvolgiamo enti terzi nell'organizzazione delle tappe avremo punti in più
- se faremo pubblicizzare su media e sui social i nostri eventi avremo punti in più
- è importante potenziare il numero dei follower di squadra

squadra:

pag. 2



Checklist per carta di identità della squadra



abbiamo chiaro che ..

- tutte le fasi organizzative delle tappe sono da rendere visibili
- se accettassimo le sfide dei peer riceveremo punti in più
- il lavoro di gruppo può aiutarci nei risultati
- di chiedere supporto a ref. ATS via chat
- ci impegniamo a creare un percorso in cui saremo noi i protagonisti e chiederemo al docente solo un supporto
- tutti hanno la maglietta ATS da usare agli eventi

squadra:

pag. 3

FASE CONCLUSIVA DEL GIOCO

maggio

Evento finale

A maggio si realizza l'evento finale che vede coinvolti tutti i giocatori dell'anno in corso, i peer ed i docenti tutor. Il fine di questo incontro è condividere i materiali più lodevoli prodotti dalle squadre durante i mesi del gioco e valorizzare i percorsi fatti. A tutte le squadre che hanno concluso le 5 tappe viene rilasciato un attestato in qualità di "promotori di salute". Si conclude la gara svelando le 3 squadre che si sono maggiormente distinte con i propri lavori. I peer aiutano nella conduzione dell'incontro.

Gli studenti sono invitati ad arrivare il giorno dell'evento finale con dei **messaggi di salute** prodotti da loro su quegli aspetti delle tematiche del gioco che li ha colpiti maggiormente.



Il CIBO è l'antidoto all'ansia
più usato.
Lo SPORT è l'antidepressivo
meno usato

REGOLAMENTO DEL GIOCO

1. Una squadra può essere composta da tutta una classe o da solo 5-7 studenti: **importante è differenziare i ruoli** quindi definire: caposquadra, addetti alla riprese, addetti a fare le foto, addetti a fare le presentazioni PP, referenti profili social di squadra su instagram, youtube, ecc. addetti a formulare i report delle tappe, chi mantiene i contatti con ATS, chi tiene il conto del n. ore di lavoro per ogni tappa. Sarebbe utile lasciare a disposizione dei numeri di cell. ai propri ref. ATS.
2. Apertura di un profilo di squadra su instagram e su un altro social network comunemente utilizzato. Tutti i membri delle squadre devono:
 - fare il test sulle abitudini di vita a inizio e a fine gioco
 - visionare il materiale per il test iniziale (tappa1)
 - collaborare alle attività con il proprio ruolo.
3. Le tappe possono essere realizzate in ordine sparso, in base alle esigenze organizzative della squadra.
4. Al massimo 2 tappe possono essere realizzati insieme tra 2 o più squadre.
5. I punteggi raggiunti saranno visibili a tutti "step by step" nel profilo instagram di FoodGame fino a 20 giorni dalla fine del gioco. Dopo tale data la classifica sarà oscurata fino all'evento finale.
6. Il punteggio finale potrà essere arricchito da punti aggiuntivi in base ai vari percorsi realizzati o per aver coinvolto i media.

7. A chiusura dei tempi attivi del gioco, l'equipe ATS si riunisce e le ref. ATS candidano i lavori delle proprie squadre per l'assegnazione di punteggi aggiuntivi. L'equipe formula la classifica definitiva che varrà resa nota il giorno dell'evento finale.

Fasi Salienti: Sintesi del gioco

-  Scelta del nome della squadra;
-  Evento iniziale: aprire profilo instagram e seguire quello di FG;
-  Tappa n.1 obbligatoria;
-  Scegliere le 3 tappe a scelta, almeno 1 per ogni tematica del gioco;
-  Tappa n. 30 obbligatoria;
-  Evento finale con premiazione.

Commenti dagli anni precedenti di ragazzi, professori e familiari

Di seguito trovate raccolti alcuni commenti a fine percorso dei partecipanti degli anni scorsi.

Tematiche coinvolgenti

“Bello il fatto di poter esprimere creativamente e utilizzando metodi diversi, l'uso delle immagini, disegni e filmati.”

“Le tematiche ci hanno coinvolti e ci siamo accorti di quanto una persona possa influenzare il proprio benessere”.

Nuove interazioni

“Programmare le attività è servito a fare amicizia con persone diverse della scuola che prima non conoscevamo”.

Una docente al 2° anno del progetto: “Bello conoscere diverse capacità dei propri studenti; hanno avuto spirito di iniziativa e hanno fatto tappe coinvolgenti”.

“Attraverso numerose tappe mi sono legato molto coi miei compagni di squadra (abbiamo avuto un grosso contributo anche da parte della professoressa che ci ha aiutati) ed ho cercato di divertirmi, e adesso posso definitivamente dire che l'obiettivo posto è stato raggiunto”.

Commenti ricevuti da insegnanti che hanno seguito squadre costituite da tutta la classe “il clima d'aula è nettamente migliorato aderendo al programma, perché gli studenti hanno

interagito tra di loro in modalità nuove che hanno favorito le conoscenze e la collaborazione”.

Sana alimentazione

“Sana alimentazione; argomenti interessanti e coinvolgenti. Il gioco ci ha permesso di fare nuove amicizie. Faticoso incastro tra studio e organizzare gli step!” “Lo rifaremo molto bello” “Ci è piaciuto il fruit day, fare il murales e le magliette della squadra. Non la camminata perché pioveva” “I compagni non sempre sono stati collaborativi”.

La consapevolezza che si è in tanti

“La cosa che più ci ha colpito non è la premiazione finale, ma la consapevolezza che molti coetanei si stavano impegnando come noi in questo gioco a cui stanno a cuore queste tematiche di vita sana e sostenibilità ambientale”. “Siamo tutti d’accordo che coinvolgere ragazzi a realizzare materiale di sensibilizzazione riguardo a temi attuali è senza dubbio un’ottima iniziativa. Si spera sia riproposta, nei prossimi anni”.

Poca importanza ai premi

“Durante questo progetto sono venuto a conoscenza di una classifica e dei punteggi, ma io mi sono detto che non valeva la pena di rovinare l’occasione per mettere tutto sul piano competitivo e quindi mi sono gustato l’esperienza di potere in qualche modo approfondire le mie conoscenze sul cibo e a dimostrare agli altri quanto esso è importante”.

Falsa complessità del progetto!

Studente: “All’inizio avevo poco interesse e mi sembravano troppe regole. Dopo una settimana quelle regole le conoscevo ormai bene, e non erano poi così tante. Noi alunni eravamo coinvolti anche a casa, svolgendo piccoli lavori da caricare sul sito, ognuno dei quali ci sensibilizzava veramente sul tema dell’alimentazione”.

Apprendimento... vero!

Un papà: “ In questi mesi la nostra dispensa ha cambiato leggermente aspetto, meno merendine e patatine, più succhi naturali, cereali e yogurt. Ogni tanto c’è stato qualche strappo alle regole, ma mio figlio, che non ama molto le verdure in generale, in questi mesi di gioco ha mangiato gli spinaci, i legumi, persino la zucca”. Riportato da studenti e da docenti” molte squadre hanno iniziato a portare più spesso frutta a scuola per l’intervallo e ad utilizzare i contenitori riutilizzabili per panini e altre merende in modo da consumare meno plastica”.

Farsi promotori di cambiamento nel proprio contesto di vita

Una sorella: “Sono nella stessa scuola di mio fratello, frequento la seconda e conoscevo già dallo scorso anno l’iniziativa. Ho aiutato mio fratello a fare la spesa per la famiglia e gli ho dato dei consigli”.

Un docente” Abbiamo promosso una giornata di pulizia del giardino della scuola da mozziconi e cartacce, e quello che

ci ha colpito maggiormente è come a distanza di 3 settimane l'ambiente è rimasto molto più pulito rispetto ai suoi standard".

Cambiamenti degli stili di vita sui temi del gioco rilevati negli anni

Il progetto prevede la somministrazione di un questionario sulle abitudini di ogni studente relativamente alle tematiche del gioco. Il questionario viene ripetuto due volte, una ad inizio ed una alla fine dell'anno di gioco.

Le abitudini sono migliorate sensibilmente; in modo particolare è emersa più consapevolezza che certe scelte sia in termini di vita più attiva che salutare e rispettosa dell'ambiente, sono alla portata di tutti e ...non sono poi così male!

Sia gli studenti che i docenti a fine anno hanno riportato come il clima d'aula sia nettamente migliorato grazie al loro coinvolgimento nel programma Food Game.

ATS della Città Metropolitana di Milano

Staff SC IAN - Food Game

Per maggiori informazioni:

bchiavegatti@ats-milano.it

foodgame@ats-milano.it

Tel: 335.7898547

Il programma è stato periodicamente rivisto alla luce dell'esperienza e dei feed back ricevuti da docenti e da studenti.

Si ringraziano i docenti, gli studenti ed i peer che hanno partecipato negli anni con entusiasmo e impegno e hanno fornito i loro suggerimenti, tra cui il nome stesso del programma.

Si ringrazia il dott. Eugenio Santoro, Istituto di ricerca Farmacologiche Mario Negri, la dott.ssa Eleonora Tosco, Resp. Area Comunicazione presso DORS-Regione Piemonte per il loro costante monitoraggio e il dott. Giovanni Aresi, Centro di Ricerca CERISVICO Università Cattolica Sacro Cuore di Milano, per aver reso il progetto oggetto di ricerca.

Il programma ha avuto il riconoscimento di Buona Pratica dal Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DORS)



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana