



PROGETTO

“MERENDA SANA E ZAINO IN SPALLA”

SCUOLA SECONDARIA I° GRADO

26 Ottobre 2017 Roveredo in Piano



Dott.ssa Fabiola Stuto

Biologa Spec. Scienza dell’Alimentazione –Serv. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Silvana Widmann

Assistente Sanitaria Coordinatrice – Servizio Promozione alla salute

Dipartimento di Prevenzione AAS 5



Risultati della rilevazione HBSC 2014 Regione Friuli Venezia Giulia

- Lo studio **HBSC** (*Health Behaviour in School-aged Children* – Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) è un'indagine internazionale coordinata dall'Ufficio regionale dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** per l'Europa che si svolge ogni 4 anni
- L'indagine coinvolge ragazzi di 11, 13 e 15 anni.
- Lo studio HBSC è attivo in Italia dal 2002.
- La nostra Regione ha partecipato alla raccolta dati nel 2010 e nel 2014. Nel 2018 si svolgerà la terza rilevazione.

HBSC 2014

I ragazzi, L'alimentazione e L'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi Età 11-15 anni

nazionale



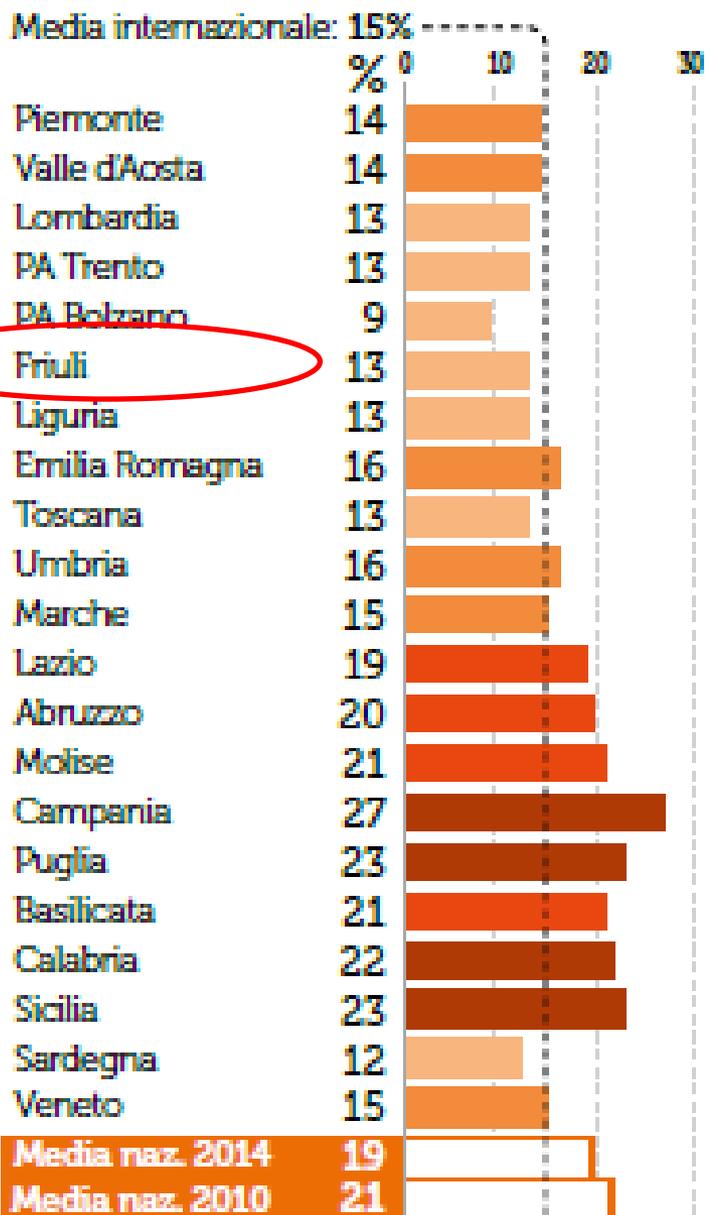
19%

internazionale

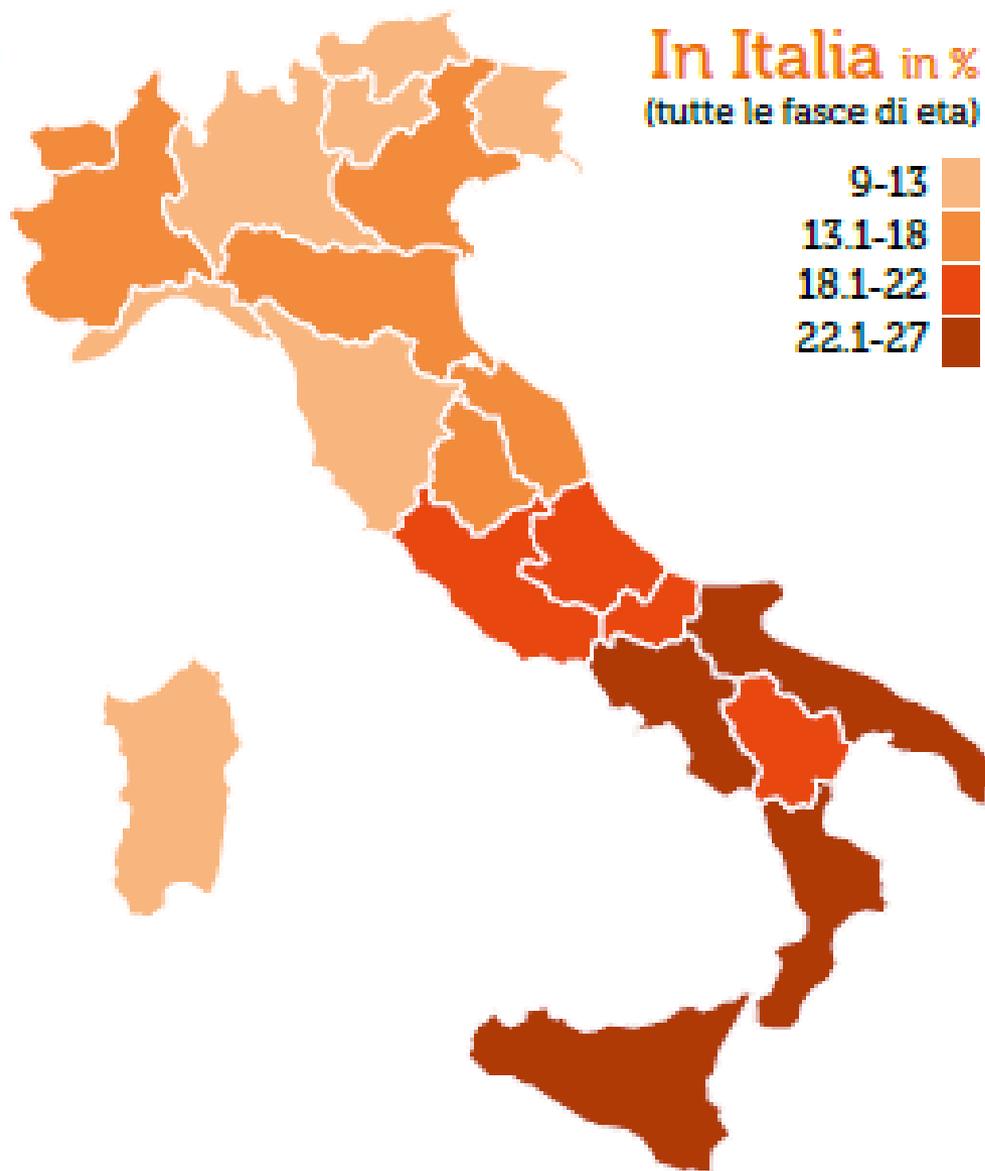
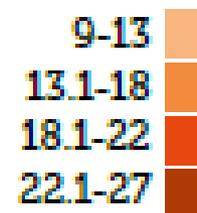


15%





In Italia in % (tutte le fasce di età)



HBSC 2014

In Friuli

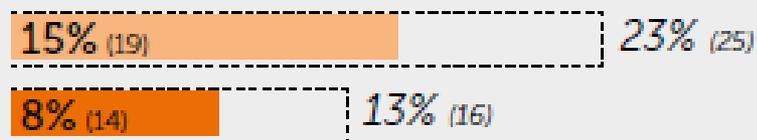
(tra parentesi le % 2010)

- maschi
- femmine
- media italiana

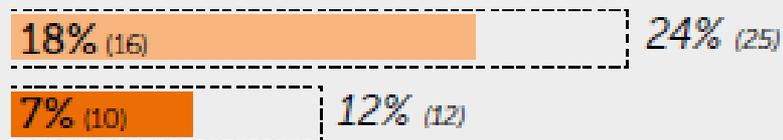
11-enni



13-enni

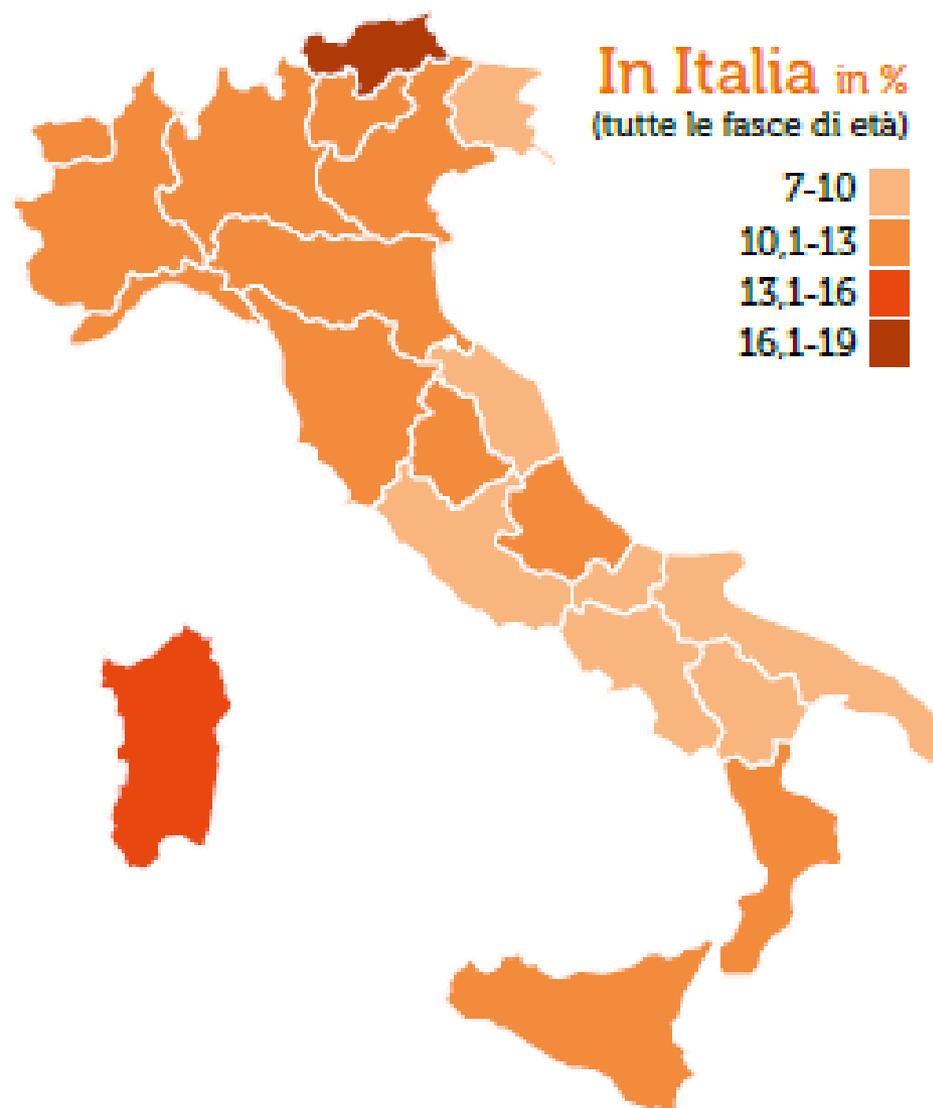


15-enni



RAGAZZI FISICAMENTE ATTIVI PER ALMENO 60 MINUTI OGNI GIORNO

Media internazionale: 21%



RAGAZZI FISICAMENTE ATTIVI PER ALMENO 60 MINUTI OGNI GIORNO IN FVG

In Friuli

(tra parentesi le % 2010)



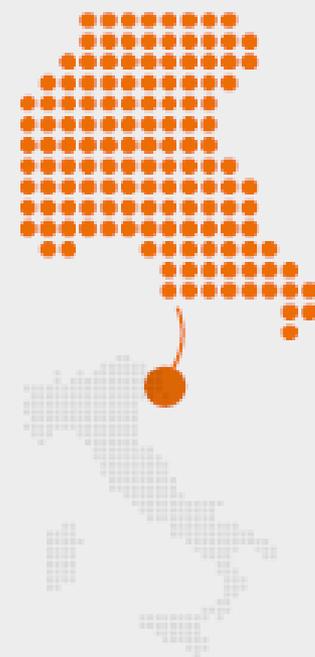
11-enni



13-enni



15-enni



ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ADOLESCENTI

In FVG 7 ragazzi su 10 fanno colazione al mattino

- Una discreta quota di giovani comincia la giornata a digiuno: 1 undicenne su 10, 1 ragazzo su 5 a 13 e a 15 anni
- Meno della metà dei ragazzi fa sia la merenda di metà mattina che quella del pomeriggio, mentre il 29% degli undicenni, il 28% dei tredicenni e il 25% dei quindicenni fa solo la merenda del pomeriggio saltando quella del mattino che invece risulta essere uno spuntino importante, insieme alla colazione

La frequenza della colazione diminuisce col crescere dell'età



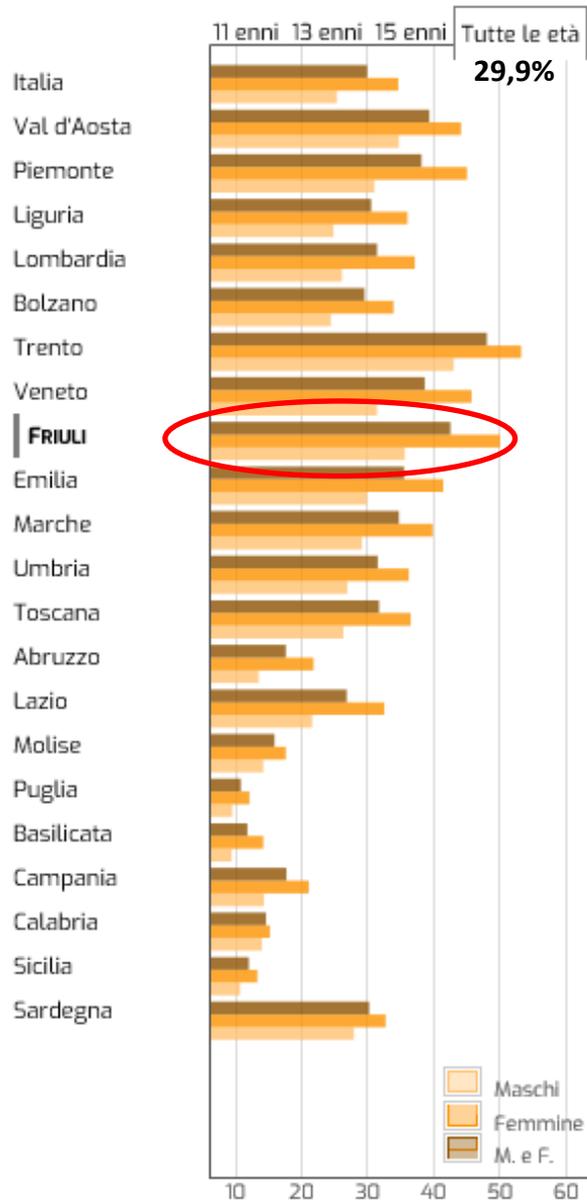
2014 - CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

DI SOLITO, QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA MANGI VERDURA? % DI RAGAZZI CHE HANNO RISPOSTO 'ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO'



8.8 31.3 53.8

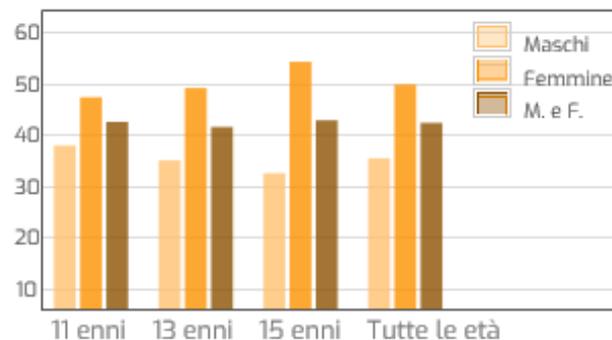
In Italia circa il 30% dei ragazzi consuma almeno 1 porzione di verdura tutti i giorni, meno i maschi e nelle regioni del sud



FRIULI

2014 - CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA: RAGAZZI CHE CONSUMANO VERDURA PER ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO

	11 anni	13 anni	15 anni	Tot
Maschi	38,1	35,2	32,7	35,6
Femmine	47,5	49,3	54,4	50
M. e F.	42,7	41,7	43	42,5

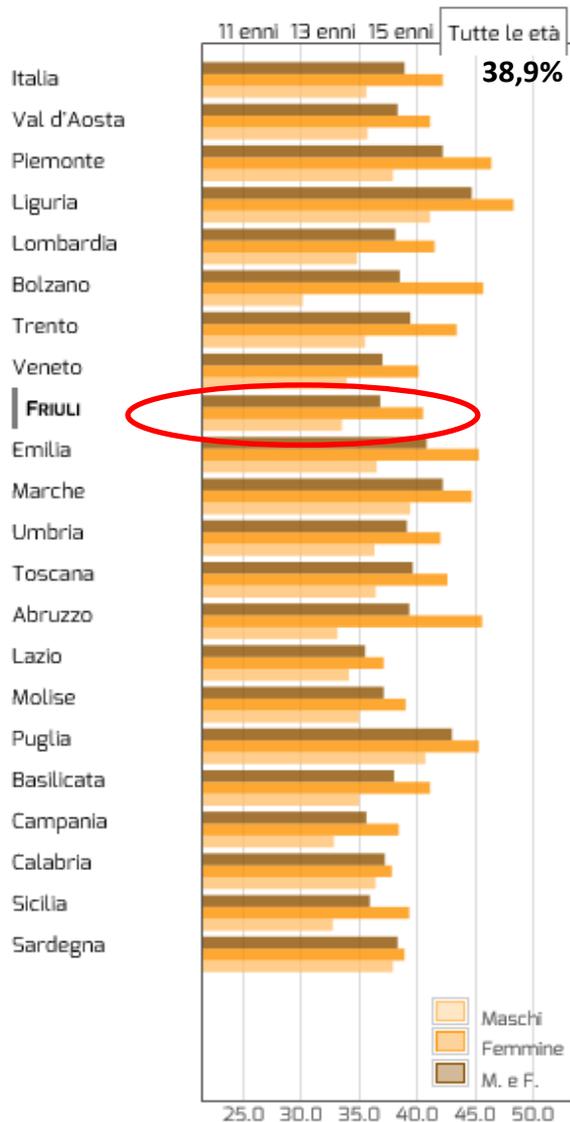


2014 - CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

DI SOLITO, QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA MANGI FRUTTA? % DI RAGAZZI CHE HANNO RISPOSTO 'ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO'



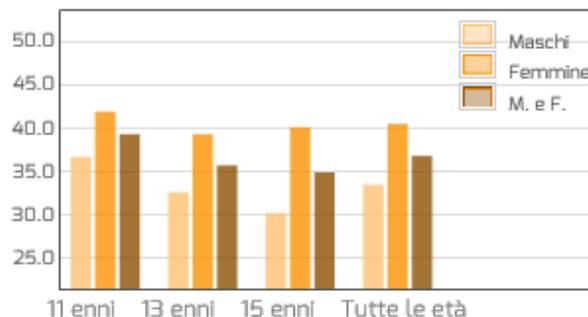
32.9 | 39.6 | 46.3



FRIULI

2014 - CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA: RAGAZZI CHE CONSUMANO FRUTTA PER ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO

	11 anni	13 anni	15 anni	Tot
Maschi	36,7	32,6	30,2	33,5
Femmine	41,9	39,3	40,1	40,5
M. e F.	39,3	35,7	34,9	36,8

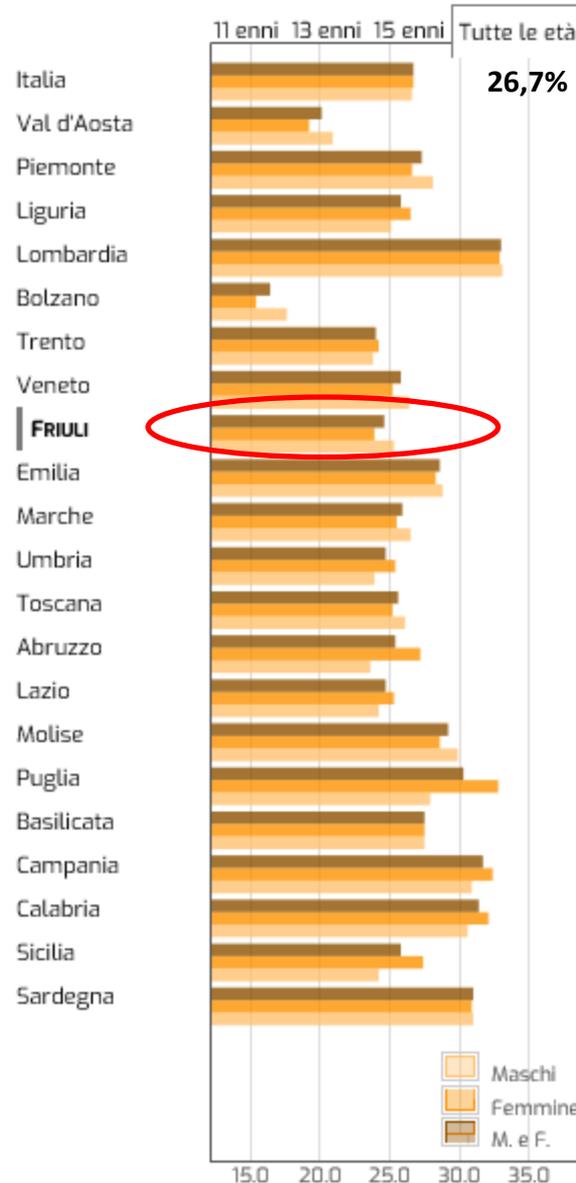


2014 - CONSUMO DI DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE

DI SOLITO, QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA MANGI DOLCI (CAREMELLE O CIOCCOLATO)? % DI RAGAZZI CHE HANNO RISPOSTO 'ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO'



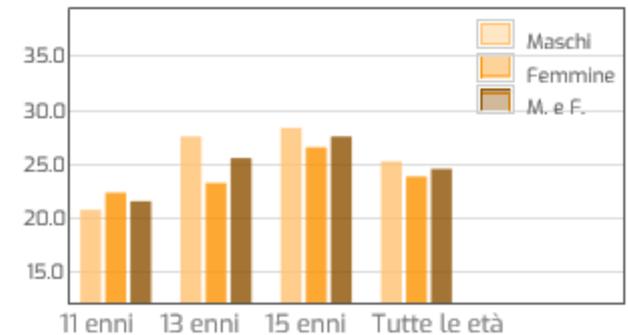
16.2 | 25.6 | 35



FRIULI

2014 - CONSUMO DI DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: RAGAZZI CHE CONSUMANO DOLCI ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO

	11 anni	13 anni	15 anni	Tot
Maschi	20,8	27,6	28,4	25,3
Femmine	22,4	23,3	26,6	23,9
M. e F.	21,6	25,6	27,6	24,6



In FVG il 40% dei ragazzi consuma dolci almeno 5-6 giorni a settimana

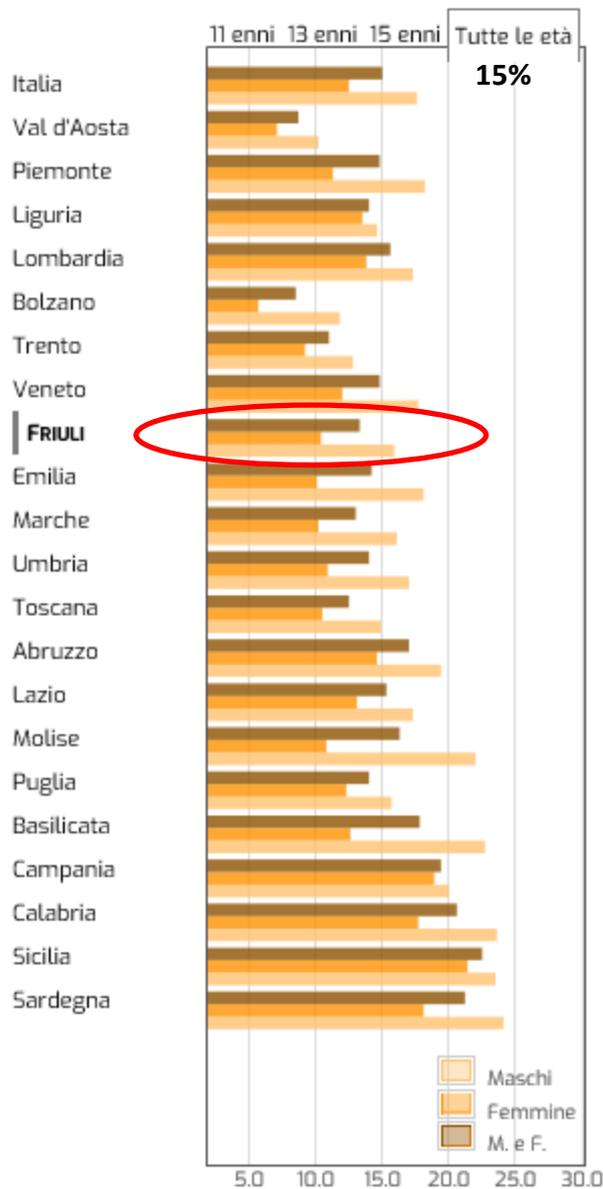
2014 - CONSUMO DI DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE

DI SOLITO, QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA BEVI COCA COLA O ALTRI BIBITE CON ZUCCHERO? % DI RAGAZZI CHE HANNO RISPOSTO 'ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO'



5.8 | 16.6 | 27.3

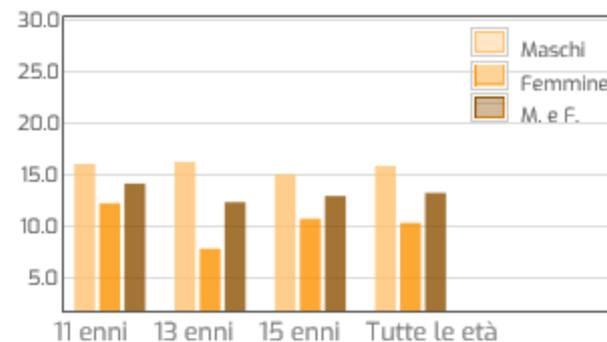
In Italia oltre il 25% dei ragazzi, mentre in FVG il 21%, consuma bevande zuccherate almeno 5-6 volte/settimana



FRIULI

2014 - CONSUMO DI DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: RAGAZZI CHE CONSUMANO COLA O ALTRE BEVANDE ZUCCHERATE ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO

	11 anni	13 anni	15 anni	Tot
Maschi	16,1	16,3	15,1	15,9
Femmine	12,3	7,9	10,8	10,4
M. e F.	14,2	12,4	13	13,3



HBSC 2014

I ragazzi e l'alcol

Bevono almeno
una volta
alla settimana

Età 11-15 anni

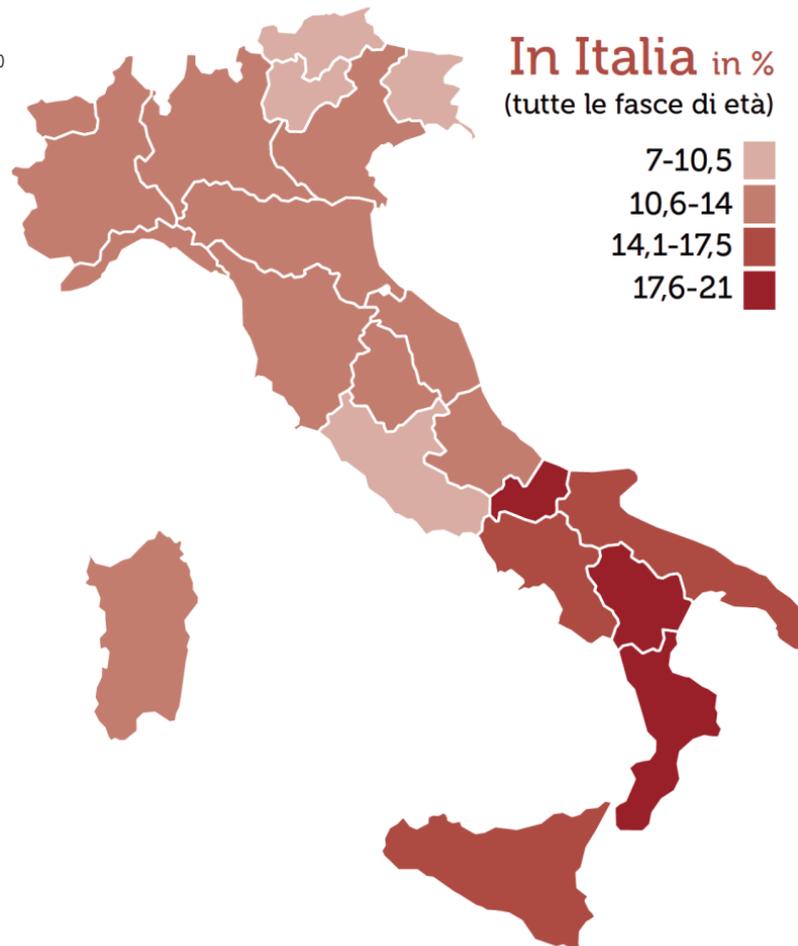
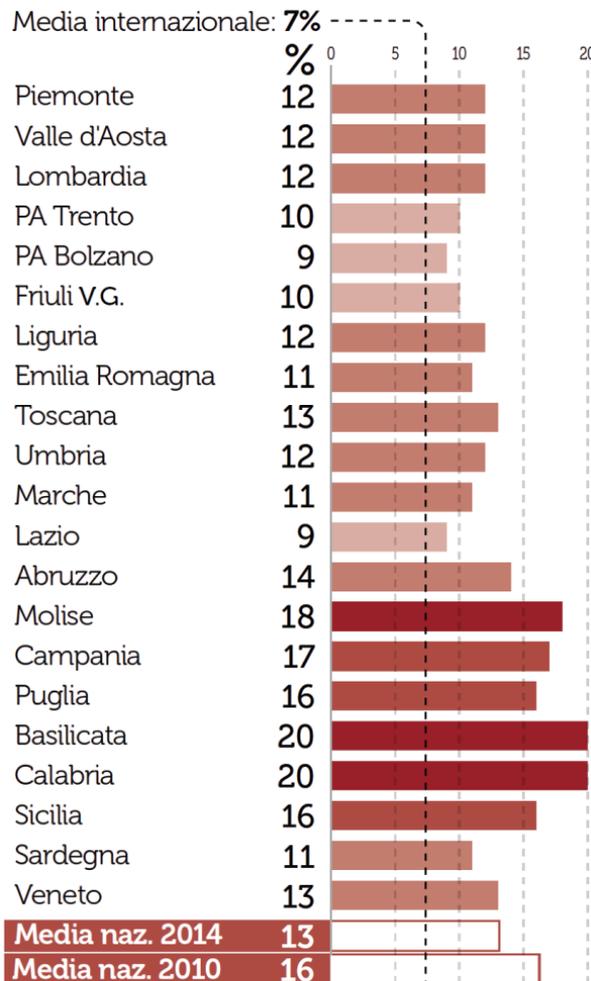


Ragazzi che bevono alcolici almeno 1 volta alla settimana

La tendenza

Indipendentemente dal tipo di bevanda consumata (superalcolici, birra o vino) si nota un incremento con l'età della percentuale di ragazzi che bevono con frequenza almeno settimanale, con valori maggiori fra i maschi rispetto a quelli delle coetanee.

L'Italia presenta inoltre, rispetto al dato internazionale, una maggior frequenza di consumo in entrambi i generi e in tutte le fasce di età considerate.



RAGAZZI CHE BEVONO ALCOLICI ALMENO 1 VOLTA ALLA SETTIMANA

In Friuli

(tra parentesi le % 2010)



11-enni

▶ 3% (5) 7% (10)

▶ 3% (2) 3% (3)

13-enni

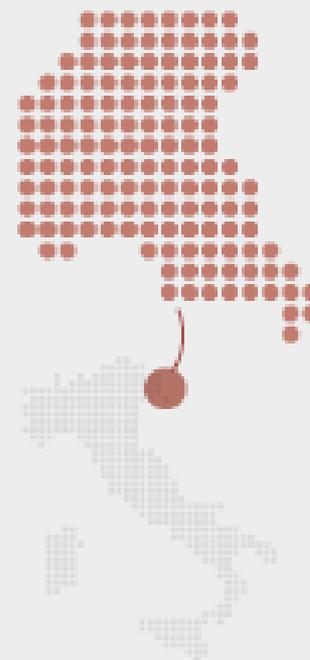
▶ 7% (11) 13% (17)

▶ 4% (9) 8% (9)

15-enni

▶ 30% (37) 33% (40)

▶ 18% (27) 21% (24)

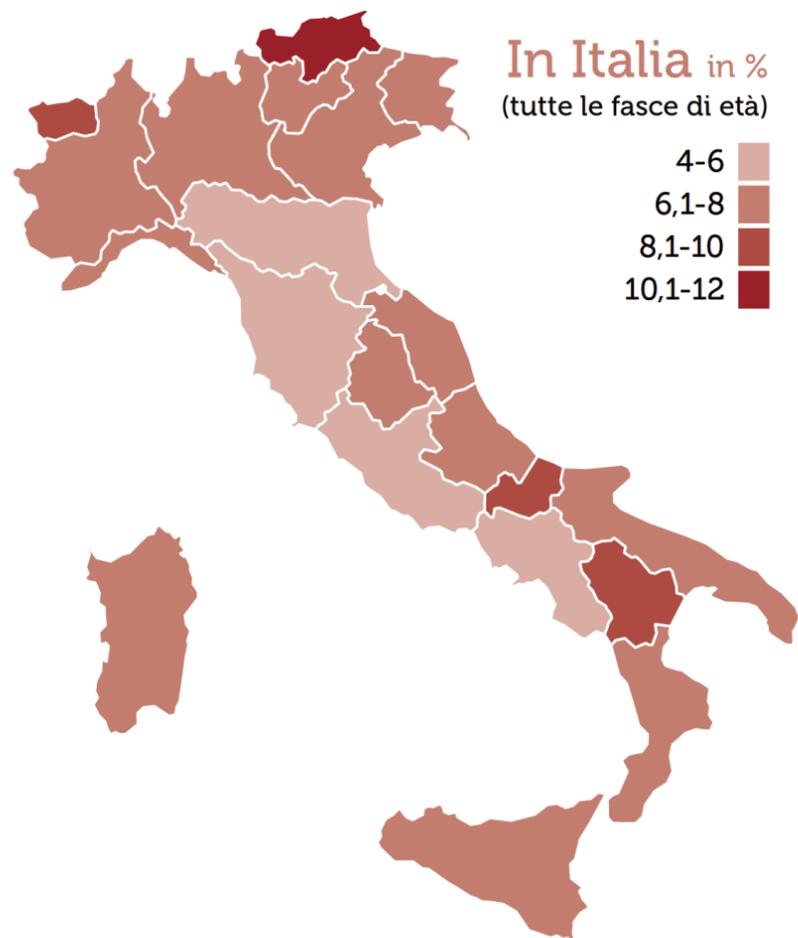
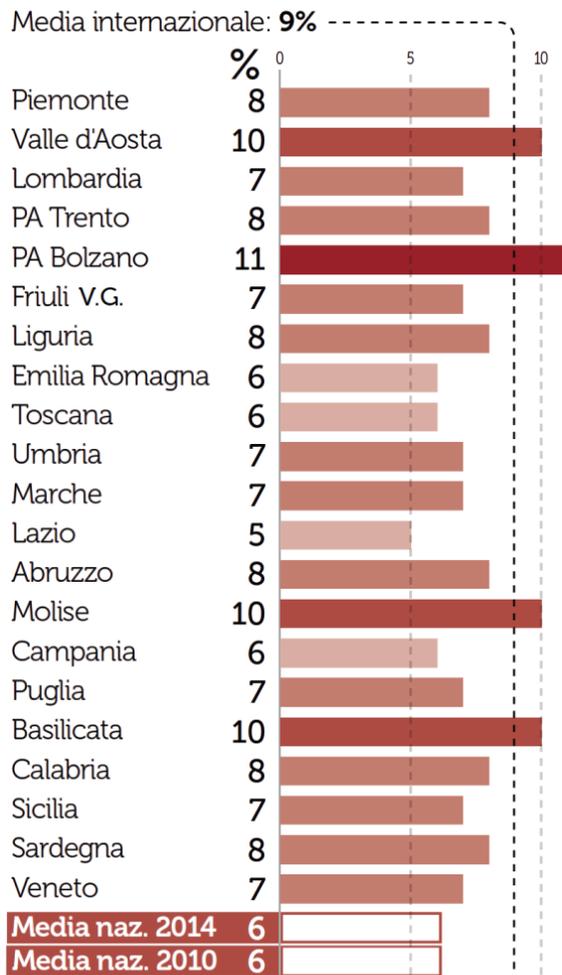


Ragazzi che almeno 2 volte nella vita hanno bevuto tanto da essere ubriachi

La tendenza

Rispetto all'ubriachezza i dati mostrano come il fenomeno sia più frequente nei maschi ed aumenti con l'età: a 15 anni 20 ragazzi e 16 ragazze su 100 (17 e 11%, rispettivamente, nel 2010) dichiarano di essersi ubriacati almeno 2 volte.

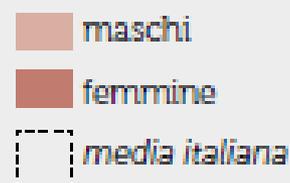
L'Italia presa nel suo complesso si pone al di sotto della media internazionale HBSC, per entrambi i generi e tutte le fasce di età considerate, ma la PA di Bolzano, con un valore dell'11%, la Valle d'Aosta, il Molise e la Basilicata con il 10% superano invece il valore medio internazionale.



Il "Binge drinking": ragazzi che nell'ultimo anno hanno consumato 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione

In Friuli

(tra parentesi le % 2010)



11-enni

▶ 6% (10)  12% (14)

▶ 3% (6)  6% (6)

13-enni

▶ 10% (19)  17% (22)

▶ 8% (12)  12% (14)

15-enni

▶ 46% (38)  38% (39)

▶ 39% (30)  30% (24)



HBSC 2014

I ragazzi e il fumo



Hanno provato
a fumare

Età 11-15 anni



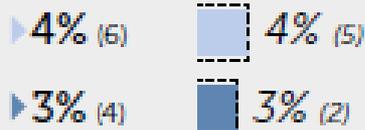
RAGAZZI CHE HANNO FUMATO QUALCHE VOLTA TABACCO

In Friuli

(tra parentesi le % 2010)



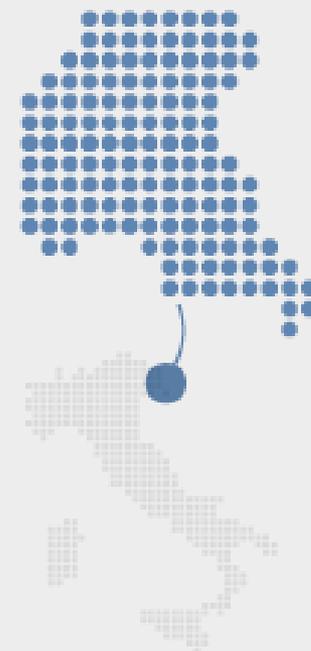
11-enni



13-enni



15-enni



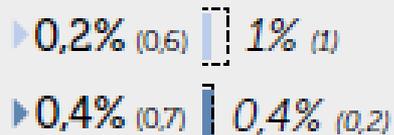
RAGAZZI CHE FUMANO ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

In Friuli

(tra parentesi le % 2010)



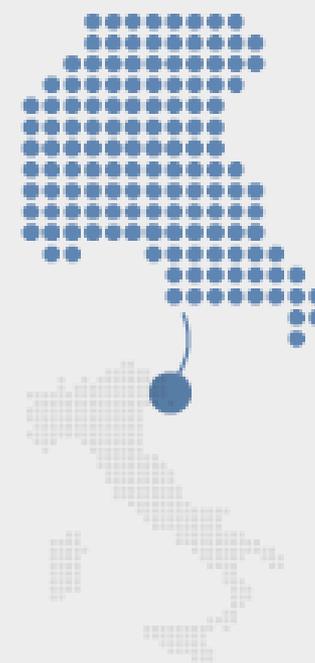
11-enni



13-enni



15-enni



Decisori

Promuovere politiche locali per facilitare l'accesso a cibi salutari e fornire opportunità concrete per svolgere attività fisica

- Sostenete, attraverso accordi e azioni di comunicazione, negozi ed esercizi commerciali affinché offrano cibi salutari
- Promuovete messaggi a favore di attività fisica e corretta alimentazione attraverso radio, televisione, giornali e cartellonistica
- Riducete il traffico vicino alle scuole e aumentate la sicurezza e la pulizia dei percorsi per coloro che vogliono andare a scuola a piedi o in bicicletta; destinate fondi per collegare marciapiedi e piste ciclabili per permettere a passeggini e biciclette di attraversare facilmente le strade
- Promuovete la disponibilità di strutture sportive e spazi per l'attività fisica e il movimento, favorendo inoltre l'accesso agli spazi aperti e alle palestre scolastiche quando non utilizzate
- Organizzate, con il coinvolgimento della comunità, eventi che permettano di essere fisicamente attivi, come ad esempio balli, tornei e gare sportive

Famiglia

Coinvolgere i ragazzi nelle buone abitudini familiari ed essere di esempio

- Incoraggiate i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata e fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio
- Trovate il tempo per fare la prima colazione insieme e proponete ai ragazzi alimenti salutari
- Seguite una sana alimentazione e, ogni volta che è possibile, mangiate insieme a loro
- Variate la scelta degli alimenti e abituate i vostri figli a consumare frutta e verdura ad ogni pasto
- Incoraggiateli a bere molta acqua limitando le bevande ad alto contenuto di zuccheri
- Chiedete consiglio al medico di fiducia se pensate che l'alimentazione abituale dei vostri ragazzi sia troppo abbondante, limitata o sbilanciata
- Sfruttate ogni occasione per fare movimento insieme ai vostri figli: potete, ad esempio, fare lunghe camminate o andare in bicicletta
- Sosteneteli se vogliono iniziare a fare sport e incoraggiateli ad andare a scuola a piedi o in bicicletta

Scuola

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmate attività curriculari nutrizionali, coinvolgendo attivamente gli studenti e cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche di un'alimentazione varia ed equilibrata a colazione, a merenda e durante i pasti principali
- Assicurate che gli alimenti consumati durante le ore scolastiche siano bilanciati dal punto di vista calorico e prevedano la presenza di frutta e verdura
- Fate svolgere tra i 30 e i 45 minuti al giorno di attività fisica in tutti i giorni scolastici e fate in modo che i ragazzi dispongano di spazi per fare movimento anche durante la ricreazione
- Promuovete negli studenti conoscenze e capacità per valutare il loro livello di attività fisica e per mantenersi fisicamente attivi lungo il corso della vita

Coinvolgere ed essere educatori con le famiglie

- Organizzate attività specifiche che coinvolgano la famiglia sia nella composizione di pasti salutarie che nella pratica dell'attività fisica
-

Progetto “MERENDA SANA E ZAINO IN SPALLA”

**SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
ROVEREDO IN PIANO**

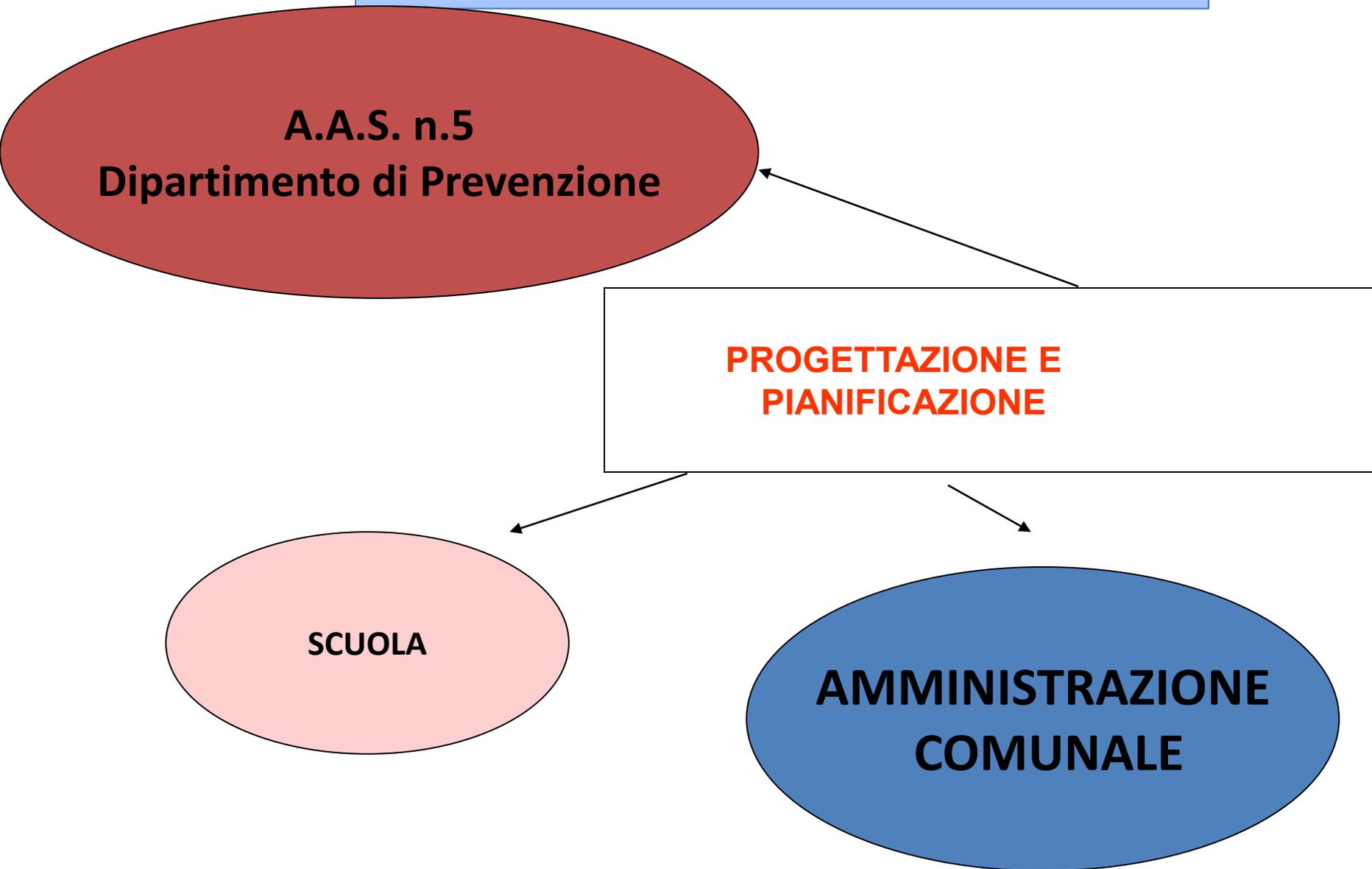
FASI DEL PROGETTO

A.A.S. n.5
Dipartimento di Prevenzione

**PROGETTAZIONE E
PIANIFICAZIONE**

SCUOLA

**AMMINISTRAZIONE
COMUNALE**



FASI DEL PROGETTO

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO ALLE CLASSI (effettuata nell'a.s. 2010/11)

STUDIO EPIDEMIOLOGICO: Rilevazione delle abitudini alimentari (in relazione alla colazione e alla merenda), delle attività nel tempo libero e sul tragitto casa-scuola attraverso questionari rivolti ai ragazzi.

Test di autovalutazione sul benessere psicofisico **(effettuato nell'a.s. 2010/11)**

**Incontro di presentazione dei risultati e
del progetto ai genitori
(effettuato nell'a.s. 2010/11)**

**Ogni anno scolastico, l'AAS 5 ha
predisposto la lettera di ripartenza del
progetto insieme alla Scuola**

**Distribuzione della merenda da parte
dell'Amministrazione Comunale**

Impegno dell'incremento dell'attività fisica nell'andata e ritorno da scuola e nel tempo libero



La **partecipazione** al progetto prevede:

la condivisione in classe delle finalità del progetto

l'identificazione per ogni classe di un insegnante e di uno studente referenti del progetto

l'adesione da parte degli studenti e del gruppo classe al contratto di progetto dal ... fino alla fine dell'anno scolastico

la firma del proprio contratto alunno; lo stesso va fatto controfirmare dai genitori per informarli del progetto

la consegna dei contratti alunno all'insegnante referente per la classe che ne curerà la conservazione durante l'anno scolastico

il monitoraggio del progetto in almeno due occasioni durante l'anno scolastico

L'adesione al contratto prevede di:

fare tutte le mattine la prima colazione

mangiare almeno 3 porzioni di verdura e frutta al giorno

fare merenda a scuola ogni giorno con un "alimento salutare"

fare almeno un'ora di "movimento" al giorno

non fumare

PRIMA COLAZIONE

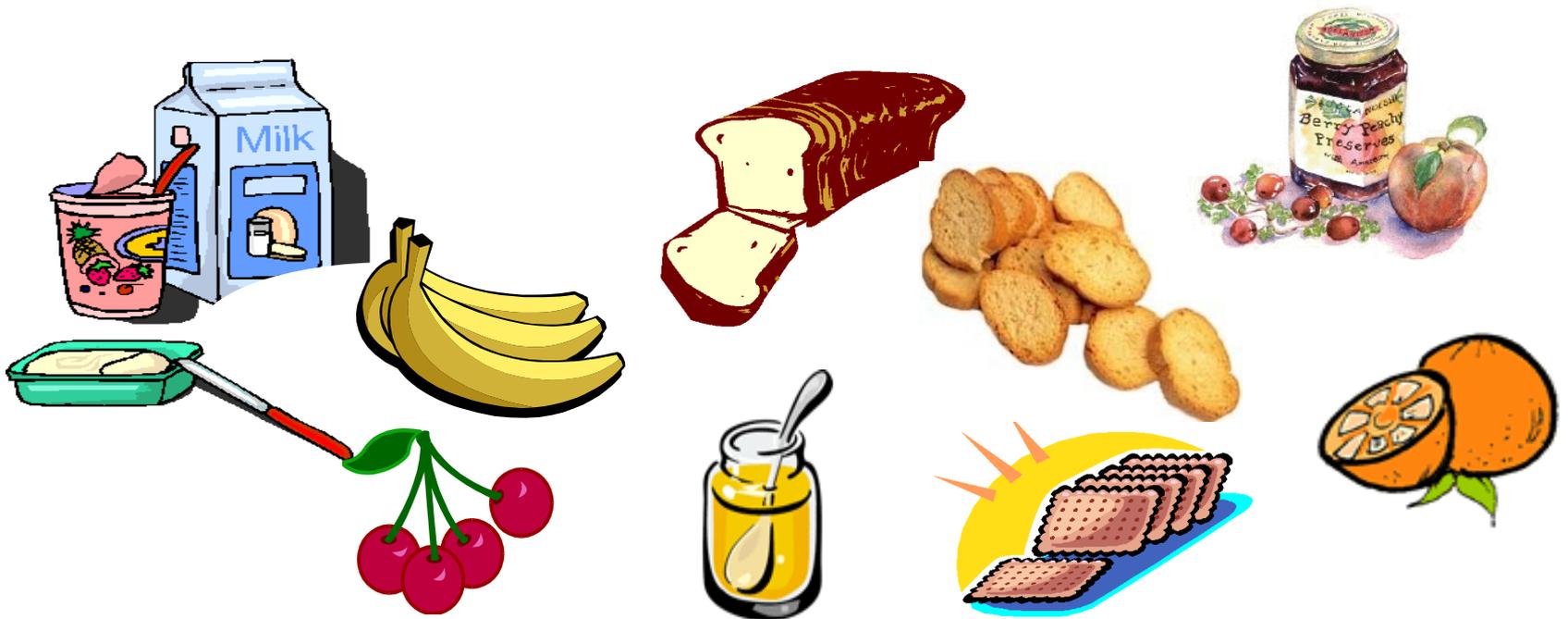
PROTEINE DI ALTO
VALORE BIOLOGICO E
CALCIO

+

CARBOIDRATI A LENTO
ASSORBIMENTO

+

CARBOIDRATI DI
PRONTO UTILIZZO



La merenda di metà mattina



yogurt



frutta



pane, fette
biscottate

Merenda qualitativamente adeguata

ESEMPI DI MERENDA SANA

1) *frutta e verdura, anche a pezzi*

2) **latte e latticini**: *brick di bevanda a base di latte o yogurt o qualche tocchetto di formaggio (tipo grana padano e parmigiano reggiano)*

3) **cereali e prodotti da forno** a scelta fra:

■ *crackers non salati in superficie*

■ *torta casalinga semplice (tipo pan di spagna, crostata o dolce alla frutta o con marmellata)*

■ *biscotti secchi o frollini e non farciti con creme*

■ *fette biscottate con marmellata o miele*

■ *pane con marmellata o miele*

■ *panino semplice o all'uvetta o alla zucca*

■ *merende straordinarie legate allo specifico periodo dell'anno*

la merenda sarà accompagnata da acqua, devono essere evitati succhi di frutta confezionati e bibite gassate e/o zuccherate

si ricorda l'importanza di consumare a casa una buona prima colazione, per cominciare bene la giornata e le attività scolastiche

VALUTAZIONI

- **Inserimento del progetto nel PTOF scolastico**
- **A fine anno scolastico vengono somministrati agli insegnanti i questionari sulla qualità del progetto**
- **A distanza di 2-3 anni verifica del progetto**

Thank You

for your precious time and attention

