



## **“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

Progetto per la diffusione di sane abitudini alimentari tra  
gli alunni delle scuole primarie di Udine.  
2005-2008

### **Valutazione del Progetto**

**Laura Pilotto, PhD, MPH, CFNP, CHES**

**Agosto 2007**

**Referente progetto per l'ASS4: dr.ssa Cecilia Savonitto**

# **“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

Progetto per la diffusione di sane abitudini alimentari tra  
gli alunni delle scuole primarie di Udine.  
2005-2008

Il crescente aumento della prevalenza del sovrappeso e dell'obesità in tutte le età ha indotto l'OMS a sviluppare una Strategia Globale su Dieta, Attività Fisica e Salute approvata da tutti gli stati membri nel corso della 57<sup>a</sup> Assemblea Mondiale della Salute (Ginevra, maggio 2004). Il documento chiede ai governi e a tutte le parti in causa di sviluppare piani d'azione multidisciplinari e multisettoriali sui comportamenti alimentari individuali e sociali, e di supportare, fin dall'infanzia, l'acquisizione di corretti stili di vita e la protezione dall'esposizione ai fattori di rischio delle malattie croniche-degenerative più frequenti del mondo occidentale.

Recentemente la Commissione delle Comunità Europee, nel suo libro bianco “Una strategia europea sugli aspetti sanitari connessi all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità”, fa notare come in Europa un'alimentazione scorretta ed una scarsa attività fisica rappresentano 6 dei 7 principali fattori di rischio per la salute. Si ritiene infatti che l'80% delle cardiopatie, degli ictus e delle insorgenze di diabete di tipo 2, nonché il 40% dei tumori potrebbero essere evitati se si eliminassero i fattori di rischio comuni connessi allo stile di vita. Anche in Italia si assiste all'aumento di "patologie del benessere" quali il sovrappeso e l'obesità che affliggono anche la popolazione pediatrica in maniera crescente. I dati più recenti ne indicano una prevalenza pari al 20% - 40%. Dal momento che nell'80% dei casi il sovrappeso esordisce tra i 6 e i 9 anni, è doveroso intervenire proprio in questa fascia d'età. Questi dati allarmanti hanno portato all'elaborazione di politiche di prevenzione su larga scala come previsto dagli organismi sanitari regionali già nel 1999 che avevano come obiettivo, nelle Linee di gestione, la redazione di programmi di educazione alimentare mirati a sviluppare comportamenti corretti.

Nel più recente Piano Nazionale della Prevenzione, previsto dall'intesa Stato-Regioni del 2005, il Ministero della Salute e le Regioni si sono impegnati nell'azione di contrasto alle malattie croniche, di cui l'obesità è spesso uno dei principali fattori di rischio, con il programma denominato Guadagnare Salute che è anche parte di una strategia a livello europeo approvata ad Istanbul nel novembre 2006. Anche il Piano Regionale di Prevenzione del FVG 2006-2008 si è posto, tra gli altri, l'obiettivo della riduzione della prevalenza dell'obesità e del sovrappeso nella popolazione residente nel territorio regionale, mediante la diffusione di corretti stili di vita riguardanti soprattutto la promozione dell'attività fisica e la corretta alimentazione.

Nel campo della sanità pubblica, la scuola è stata identificata come il setting ideale per sviluppare progetti di prevenzione e di promozione di sani stili di vita. La letteratura internazionale fornisce numerosi esempi di progetti/interventi che si focalizzano sull'educazione alimentare e

sull'acquisizione di sani stili di vita. La maggior parte degli studi che hanno riportato riscontri positivi si sono basati su teorie comportamentali, su attività scolastiche esperienziali, role modelling, sviluppo di consapevolezza e capacità, e utilizzo di strategie motivazionali. Un'altra caratteristica di questi progetti è anche quella di agire su più livelli, e cioè intervenire anche sull'ambiente sociale in cui vive il bambino per facilitare e supportare il processo di cambiamento.

Secondo studi condotti a livello locale (Clinica Pediatrica dell'Università di Udine, Progetto Campoformido ecc.), la percentuale di bambini ed adolescenti obesi e in sovrappeso nel nostro territorio, non si discosta da quella dei loro coetanei italiani (Istat - Indagine Multiscopo del 2000) pari rispettivamente al 4% e al 20%, ed è in progressivo aumento. Lo squilibrio ponderale evidentemente deriva da un apporto di energia eccessivo rispetto alla spesa energetica. Complice è la facile disponibilità di cibi appetitosi, ma spesso ipercalorici e scarsamente nutrienti, e la riduzione dell'attività motoria per la carenza di spazi ed ambienti sicuri in cui i bambini possano muoversi autonomamente e giocare liberamente. Parallelamente si conferma la scarsa propensione dei bambini per la frutta e la verdura, alimenti fortemente raccomandati (almeno 5 porzioni fra frutta e verdura al giorno) per il loro valore nutritivo, il basso contenuto calorico, e per il loro effetto protettivo nei confronti di malattie cardiovascolari e di alcune forme di cancro.

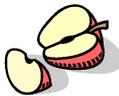
Da un'indagine sulle abitudini alimentari dei bambini frequentanti le scuole elementari del IV Circolo di Udine (circa 750 bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni), risultava chiaramente la loro tendenza ad uno scarso consumo di frutta e di verdura, la predilezione per le bevande zuccherate a base di frutta, ed il consumo di una merenda del mattino eccessivamente calorica. Da questo ha preso avvio ed è stato realizzato fra il 2003 ed il 2005, presso lo stesso circolo Didattico, un progetto "pilota" di educazione alimentare ("Crescere sani") che rappresenta un valido riferimento per la promozione di condizioni di vita sana per i bambini.

La merenda del mattino è stata individuata come il possibile punto di incontro e di condivisione tra la scuola, la famiglia ed il Comune per un percorso educativo che è stato tradotto nella proposta di adozione a tutte le famiglie degli alunni del IV Circolo del "Contratto della Merenda".

Il "Contratto della Merenda" è una strategia che si basa su due presupposti:

- l'efficacia di un intervento educativo dipende dalla coerenza ed integrazione dei messaggi e dei comportamenti degli educatori;
- gli insegnanti, grazie al loro ruolo e alla competenza educativa, possono operare in sinergia con la famiglia per favorire un corretto rapporto del bambino con il cibo.

Il "Contratto della Merenda" è un patto volontario sottoscritto dai genitori disponibili a dare ai propri figli frutta/verdura come merenda per tre giorni la settimana, a non dar loro cibi alternativi o aggiuntivi rispetto a quelli concordati e a favorire l'accettazione, da parte loro, delle merende proposte dalla scuola negli altri giorni (yogurt alla frutta, pane speciale).

<h2 style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">IL CONTRATTO DELLA MERENDA</h2>					
<b>Lunedì</b>  <b>pane</b> scuola  	<b>Martedì</b>  <b>frutta/</b> <b>verdura</b> casa  	<b>Mercoledì</b>  <b>yogurt</b> scuola  	<b>Giovedì</b>  <b>frutta/</b> <b>verdura</b> casa  	<b>Venerdì</b>  <b>pane</b> scuola  	<b>Sabato</b>  <b>frutta/</b> <b>verdura</b> casa  

La positività dell'esperienza nel IV Circolo (adesioni dell'87% nel primo anno 2003-2004 e mantenimento delle stesse, alla fine del secondo anno 2004-2005, su un valore del 78%) e la consapevolezza dell'importanza di offrire al maggior numero possibile di famiglie l'opportunità di migliorare il proprio comportamento alimentare, ci hanno fatto ritenere possibile e doveroso proporre, a partire dal 2005, tale esperienza anche alle altre scuole elementari pubbliche di Udine auspicando il coinvolgimento, in un percorso di promozione alla salute, di altri soggetti significativi nella realtà locale. Per sviluppare quest'idea progettuale si è formalizzata un'alleanza (Protocollo d'intesa n. 73/CD del 9/06/2006) tra diversi enti con mandati istituzionali in parte sovrapponibili:

- Comune di Udine: Dip. Politiche Sociali, Educative e Culturali - Ufficio Città Sane
- Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 "Medio Friuli" – Dip. Prevenzione
- Dirigenti e Referenti del Progetto per il 1°, 2°, 3°, 4° Circolo Didattico di Udine
- Università degli Studi di Udine: Facoltà di Medicina e di Scienze della Formazione
- Sponsor locali

Fra i referenti di queste istituzioni si è quindi costituito un Gruppo di progetto (GdP) che ha individuato e promosso la realizzazione delle principali strategie e azioni. Il Coordinamento scientifico-operativo è stato svolto dall'ASS n°4 "Medio Friuli"- Dipartimento di Prevenzione-S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione (allegato 1- scheda di progetto).

## **Sintesi dei risultati**

### Anno scolastico 2005-06

Le azioni per quest'anno scolastico prevedevano un consolidamento del Contratto nel 4° Circolo e una campagna di informazione negli altri 3 per invitarli ad aderire al progetto. I risultati dimostrano che in ogni circolo si sono attivati i gruppi misti, composti da rappresentanti di genitori, insegnanti e operatori sanitari, gruppi di lavoro il cui compito principale è quello di sviluppare le attività del progetto, favorendo la sua integrazione nel programma formativo della scuola, e stimolare la partecipazione delle famiglie. In marzo 2006 è stata condotta un'indagine tra i genitori dei bambini delle prime e terze di 9 plessi (2 nel 1°, 1 nel 2°, 3 nel 3° e 4° circolo) per stabilire un baseline sugli stili di vita dei bambini a cui hanno risposto circa l'84% dei genitori. I risultati dell'indagine hanno confermato che il consumo di frutta e verdura nei bambini non era adeguato alle raccomandazioni dell'INRAN, mentre il consumo di bibite zuccherate era troppo elevato. Per una settimana gli insegnanti hanno anche osservato la merenda che i bambini portavano da casa e riportato i risultati su schede poi elaborate dagli operatori sanitari per stimare il consumo calorico dei bambini a metà mattina. Questi hanno confermato, come già visto in precedenza nel 4° Circolo, che la merenda dei bambini risultava essere generalmente ipercalorica. I risultati dell'indagine tra i genitori e l'osservazione delle merende hanno poi costituito il punto di partenza per momenti di confronto con insegnanti e genitori durante la campagna informativa che illustrava le finalità del progetto in tutti i circoli con la partecipazione attiva dei referenti del 4° Circolo (capofila) (alle gato 2).

Inoltre è stata anche programmata una attività di formazione per insegnanti e operatori sanitari allo scopo di inserire/armonizzare il progetto del Contratto della merenda nei/ con i programmi di educazione alimentare, favorendo l'assunzione da parte degli insegnanti e della Scuola di un approccio comune all'educazione alimentare centrato sul cambiamento dei comportamenti. I seminari si sono tenuti in maggio e giugno 2006 con molta soddisfazione dei partecipanti tanto da pianificare altri incontri per l'anno scolastico successivo in settembre e ottobre e poi un secondo laboratorio per la primavera del 2007.

### Anno scolastico 2006-07

L'obiettivo di questo anno scolastico era principalmente quello di avviare il Contratto della merenda nei primi 3 Circoli didattici mentre per 4° Circolo doveva diventare "attività corrente". L'inizio dell'anno scolastico 2006-07 ha dunque visto l'avvio del Contratto, con la collaborazione dell'Ass. Panificatori e della CAMST, in 11 plessi scolastici di Udine per un totale di 1178 bambini - il IV Circolo confermando l'adesione di tutti i 5 plessi, mentre negli altri 3 Circoli almeno un plesso per Circolo. In ogni scuola la percentuale di adesione era superiore al 65% degli iscritti.

- A gennaio e maggio gli insegnanti hanno valutato per una settimana il gradimento delle merende da parte dei bambini con schede approntate e poi elaborate dagli operatori

sanitari. I risultati rivelano che più dell'80% dei bambini conferma di gradire la merenda offerta, con punte del 95% per il pane (allegato 3)

- La seconda indagine tra i genitori della coorte di bambini della primavera 2006 è stata condotta in maggio 2007. La partecipazione è stata del 72%. Le analisi compiute sui dati raccolti nel 2006 e nel 2007 comparano i bambini che hanno aderito al Contratto con quelli che non hanno aderito (due scuole) e poi con sé stessi (pre e post) e con il 4° circolo, già aderente da due anni. Si sono rilevati importanti cambiamenti positivi nel consumo di frutta e verdura e di bevande zuccherate nei bambini (allegato 3).
- I gruppi misti dei Circoli sono stati attivi e interessati (attività didattiche programmate, pagina web – [www.fruts.it](http://www.fruts.it) , fogli informativi ecc.) (allegato 4)
- Gli insegnanti che hanno partecipato al 2° Laboratorio di formazione” in maggio 2007 hanno promosso un incontro con tutti i Dirigenti per programmare il prosieguo della formazione come rete di circoli.

## **Best practices**

La letteratura internazionale nel campo dell'educazione a sani stili di vita ed, in particolare dell'educazione alimentare, evidenzia una serie di caratteristiche ritenute importanti nell'effettuare interventi efficaci:

- L'impostazione del progetto deve rispecchiare il mondo quotidiano dei bambini, con metodologie e attività appropriate sia all'età che alla cultura del bambino
- L'ambiente sociale come la famiglia, l'asilo e la scuola, la comunità sono estremamente importanti nella sostenibilità a lungo termine dei programmi di educazione alimentare
- I programmi devono prevedere interventi preventivi sui comportamenti individuali e della comunità
- I programmi devono sviluppare nel bambino le capacità di sintetizzare e mettere in pratica le conoscenze acquisite
- Deve essere indicato chiaramente come integrare i contenuti del programma nelle attività quotidiane del bambino, della famiglia etc.
- Il programma deve essere progettato a lungo termine, con richiami periodici per mantenere/rinnovare l'interesse e facilitare la sostenibilità nel tempo dei comportamenti desiderati
- I programmi devono basarsi sulla multidisciplinarietà, integrando esperienze educative, sociologiche, psicologiche e scientifiche.
- I partecipanti al programma (genitori, scuole, enti etc.) devono impegnarsi seriamente all'attuazione e riuscita dell'intervento

Per quanto riguarda la promozione di sani stili di vita e la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, la scuola viene identificata come il setting privilegiato per lo sviluppo di questi programmi in quanto è il modo più efficace ed efficiente per raggiungere una gran parte della popolazione: bambini, famiglie, personale scolastico e membri della comunità. In questo approccio dunque si rileva che un progetto dovrebbe:

- indirizzarsi ai bisogni ed interesse degli studenti e docenti
- essere pertinente agli obiettivi generali del programma scolastico
- basarsi su quello che gli alunni già conoscono e sanno fare
- essere appropriato dal punto di vista socio-culturale
- utilizzare una metodologia didattica appropriata all'età degli studenti
- sviluppare competenze e abilità riguardo il comportamento di interesse (saper fare, saper essere)
- essere basato su una teoria comportamentale
- essere integrato trasversalmente nelle varie materie di studio
- agire anche sull'ambiente e le regole della scuola
- coinvolgere la famiglia

Tutto questo viene anche ribadito da una revisione Cochrane (Interventions for preventing obesity in children, 2005) che evidenzia la necessità, per ottenere un risultato positivo, di progettare a lungo termine in un'ottica di sostenibilità nel tempo (il comportamento deve diventare abitudine), di perseguire la partecipazione attiva (decision making) da parte di tutti gli stakeholders, e di apportare modifiche che rendano l'ambiente favorevole per l'acquisizione di stili di vita sani. La stessa revisione inoltre specifica alcuni elementi essenziali da considerare nello sviluppare futuri progetti di PES. Tra questi si notano:

- considerare negli obiettivi anche i determinanti sociali dell'obesità e sovrappeso
- l'utilizzo di metodi qualitativi e quantitativi per sviluppare e valutare l'intervento
- descrivere e valutare il processo di attuazione del progetto (indicatori di processo essenziali nello stabilire se l'intervento è stato implementato esattamente come progettato)
- progettare interventi di lunga durata per poter adeguatamente stimare un effetto
- impostare appropriate ed adeguate analisi statistiche, in particolare cercando di avere un numero adeguato di soggetti
- considerare end-point come BMI, misura della circonferenza della vita, misure di fitness
- includere la valutazione di costo-efficacia, sostenibilità e generalizzabilità.

Analizzando il progetto di educazione alimentare "Il Contratto della Merenda" che già da tempo si sta portando avanti nelle scuole primarie di Udine, si possono riscontrare diverse caratteristiche di efficacia, ma soprattutto di buone pratiche (best practices).

Revisioni della letteratura dimostrano che gli interventi di educazione alimentare nelle scuole basati su una teoria comportamentale tendono ad avere risultati positivi. La maggior parte di

queste teorie si basa sui principi del Social Learning (anche detto Social Cognitive) di Bandura e su alcune sue derivazioni (Theory of Reasoned Action etc). Queste teorie danno grande rilevanza all'interazione e dinamismo tra il comportamento del singolo e le sue capacità di agire (self-efficacy) in una determinata maniera e le caratteristiche dell'ambiente che può facilitare o impedire il comportamento desiderato. Inoltre molti studi hanno anche utilizzato il modello Stages of Change di Prochaska e DiClemente per identificare caratteristiche della popolazione target su cui focalizzare l'intervento. Il Contratto della merenda, già dalla sua fase pilota nel 4° circolo, ha basato la sua progettazione tenendo presente i principi e le dinamiche inerenti la Social Learning Theory, in particolare agendo sull'aspetto ambientale e quello dell'influenza dei pari e degli adulti come modelli.

Uno degli elementi presenti nella maggior parte degli interventi di educazione alimentare nelle scuole è l'offerta di attività curriculari di educazione alimentare volte a promuovere e a sostenere il progetto. Infatti nella maggior parte degli studi pubblicati l'intervento in classe, sia da parte degli insegnanti che da parte di esperti esterni, costituisce il punto centrale su cui si basa tutto il resto del progetto. Infatti, spesso i progetti vengono valutati anche sulla base di "fidelity" cioè quanto le attività didattiche siano state fedeli al piano stabilito a priori. Questo aiuta la valutazione dell'effetto in quanto lo rende simile agli studi clinici: l'attività in classe è in pratica il trattamento somministrato. Nel Contratto della merenda, invece, come in alcuni recenti progetti europei (UK, Norvegia, Danimarca) l'enfasi è piuttosto sui cambiamenti nell'ambiente per creare le condizioni di supporto al comportamento desiderato. Ad eccezione della prima fase "sperimentale" nel 4° Circolo (anno 2003-04), dove il progetto prevedeva azioni didattiche specifiche, allo scopo poi di valutarne l'efficacia, nel progetto 2005-08 ogni insegnante è libero di scegliere le attività più consone al suo programma di POF. La valutazione della fase sperimentale aveva rivelato che le classi che avevano partecipato ad attività specifiche di educazione alimentare avevano avuto risultati migliori, ma il tipo di metodo didattico non aveva fatto alcuna differenza. Per cui, nella versione corrente del progetto il Contratto della Merenda è stato affiancato ad iniziative di educazione alimentare già esistenti, e questo tende a rafforzare l'effetto dell'intervento, perché più facilmente integrabile. In ogni caso, gli insegnanti hanno ritenuto il progetto un'esperienza molto positiva (allegato 5).

Riguardo la formazione dei docenti, spesso considerata un elemento chiave nell'attuazione del progetto, si è scelto di impostare un percorso di formazione dopo l'avvio del progetto nelle scuole e di focalizzare, più che sull'educazione alimentare, sullo sviluppo della capacità degli insegnanti di progettare ed in particolare di trovare obiettivi comuni con l'azienda sanitaria nello sviluppo di programmi. Questo percorso formativo, che sarebbe utile poter continuare con il supporto e la facilitazione dell'ASS, è stato molto apprezzato dagli insegnanti (allegato 6).

Come già detto, l'enfasi di questo progetto è quella di influire sull'ambiente in senso lato. Per fare questo è necessario ottenere la collaborazione e partecipazione attiva di quanti più stakeholders

possibili. Appare chiaro dalla letteratura che tra i principali attori si devono individuare le famiglie e le istituzioni, fuori della scuola, che hanno un interesse nel promuovere stili di vita sani nei bambini. Il coinvolgimento della famiglia rimane un po' il punto dolente, perché, pur sempre desiderato e promosso, è molto difficile da ottenere a livelli soddisfacenti. Nel Contratto della merenda si è cercato la partecipazione dei genitori tramite due strategie: il "gruppo misto" e il Contratto. Il gruppo misto è un gruppo di lavoro creato in ogni circolo, composto da rappresentanti dei genitori, degli insegnanti e degli operatori sanitari, il cui scopo è quello di sviluppare il progetto nel circolo, proponendo attività, facendo marketing nella scuola e comunità allargata, trovando sponsors, etc. Questa strategia del gruppo misto si è rivelata efficace in quanto i membri del gruppo hanno sviluppato un senso di appartenenza, di condivisione di obiettivi da raggiungere e infine di empowerment nel loro ruolo di decision-makers. Il contratto stesso, e cioè l'impegno sottoscritto dai genitori all'inizio dell'anno scolastico, ha contribuito alla coscientizzazione degli stessi. Il contratto infatti richiedeva ai genitori di impegnarsi a fornire frutta/verdura come merenda per tre giorni la settimana, a non dare ai figli cibi alternativi o aggiuntivi rispetto a quelli concordati ed a favorire l'accettazione, da parte dei propri figli, delle merende proposte dalla scuola negli altri giorni (yogurt alla frutta, pane speciale). In altri progetti il cui scopo era di aumentare il consumo di Frutta e Verdura nei bambini delle scuole primarie si è prevista la fornitura della frutta ai bambini durante la merenda di metà mattina gratuitamente (UK) o a pagamento, da parte dei genitori, di una somma semestrale (Norvegia e Danimarca). Il contratto invece, impegnando i genitori a fornire la frutta tre volte alla settimana, richiede un maggior coinvolgimento in quanto la frutta deve essere comperata, preparata, etc, per non parlare del fatto che il bambino stesso era impegnato a ricordare ai genitori di fornirla nei giorni appropriati. Il contratto, dunque, oltre che ad essere una partecipazione concreta, è servito anche come un richiamo quasi quotidiano agli obiettivi del progetto.

Inoltre, il prerequisito che almeno il 60% dei bambini di una classe doveva aderire per poter partecipare al progetto ha indubbiamente stimolato una certa pressione dal gruppo dei pari (in questo caso sia dei bambini che dei genitori) che è una delle dinamiche della SLT per facilitare e/o rinforzare un comportamento nella direzione desiderata.

In sintesi il contratto così come è stato definito e attuato si è rivelato una carta vincente, che è riuscito a mantenere un alto livello di partecipazione (>70%) da parte delle famiglie, migliore della maggior parte degli studi pubblicati.

Un altro riscontro con le buone pratiche/evidenza si può notare nella rete di collaborazioni ed alleanze che si è formata attorno al progetto e che è stata istituzionalizzata tramite protocolli di intesa. Questo fa sì che i Circoli didattici di Udine in rete, il Comune di Udine, l'Azienda per i Servizi Sanitari, e l'Università degli Studi di Udine collaborino formalmente alla riuscita del progetto, ma soprattutto rileva la volontà politica di facilitare l'acquisizione di stili di vita sani. A questo proposito, l'impegno richiesto dal Comune alla ditta che si occupa della ristorazione

scolastica per una partecipazione alla fornitura di una parte della merenda di metà mattina è un chiaro esempio di sviluppo di una policy amministrativa al riguardo. Inoltre il settore privato, in particolare i panettieri e una catena di supermarket, hanno risposto alla richiesta di collaborazione con molto entusiasmo e generosità, il che fa auspicare bene per il futuro. Tutto questo indica chiaramente la volontà sin dall'inizio di promuovere strategie rivolte non solo al setting della scuola, ma anche "upstream", e cioè a quei componenti della società/comunità che possono contribuire ad un ambiente (fisico e sociale) che facilita l'acquisizione di sani stili di vita.

### **Conclusioni e raccomandazioni**

Negli ultimi due anni il progetto si sta estendendo, senza sostanziali modifiche concettuali ed organizzative, in tutti i Circoli di Udine, ma è anche stato "incorporato" nei programmi regionali di prevenzione dell'obesità e, tramite la sponsorizzazione della rete Città Sane del FVG, è stato avviato in almeno 14 comuni (Merende per tutti). Sin dall'inizio, uno degli obiettivi del progetto era stato quello di creare le condizioni per la sostenibilità dei comportamenti acquisiti. Come è stato chiaramente affermato dalla revisione sistematica di Cochrane (Summerbell CD et al) i cambiamenti a breve termine nelle abitudini alimentari dei bambini non portano a risultati sostenibili nel tempo se non sono accompagnati da cambiamenti favorevoli a lungo termine nell'ambiente (inteso anche come social milieu). Il problema però si pone, come sempre, nel riuscire a misurare, con metodologie valide, i risultati ottenuti. Come già detto, il gruppo di lavoro del "Contratto della merenda" si è premurato di sviluppare il progetto secondo le best practices nel campo della promozione della salute, includendo dunque anche un piano di valutazione (vedi allegato 1).

A questo punto però, considerando il sopraccitato ampliamento del progetto, si ritiene necessario fare una rivalutazione della metodologia impiegata. La coorte originale è stata valutata per i consumi di FVB nel primo anno (baseline) quando i bambini erano in prima e terza (aprile 2006); sono stati poi rivalutati (stesse domande sui consumi) alla fine della seconda e quarta (maggio 2007); e di nuovo verranno valutati alla fine della terza e quinta (maggio 2008). Questo permetterà di rilevare almeno il trend dei consumi nei bambini e di constatare se i guadagni ottenuti a fine a.s. 2006-07 rispetto al gruppo di controllo si mantengono. Considerando però che, anche migliorando l'organizzazione della distribuzione e raccolta dei questionari, la coorte rimane sempre abbastanza piccola dal punto di vista numerico, per consentire analisi statistiche più puntuali, sarebbe utile aumentare il campione. Le opzioni per questo potrebbero essere:

- aggiungere le scuole del 2 Circolo (Pascoli e Di Toppo) che hanno già aderito al Contratto nell' anno scolastico 2006-07, ma che non avevano partecipato all'indagine iniziale; si potrebbe stabilire un baseline con un'indagine a settembre (inizio a.s.) nelle classi 3° e 5° e poi rivalutarle assieme alle altre alla fine dell'anno scolastico 2007-08; (circa altri 60 bambini)

- in contemporanea si potrebbero anche arruolare gli alunni delle scuole che inizieranno in Contratto con il nuovo a.s. (sempre 3° e 5°);
- in alternativa, o meglio allo stesso tempo, iniziare una nuova coorte acquisendo un baseline su tutti i bambini che iniziano la prima nell'anno scolastico 2007-08 nei 4 circoli di Udine (new entry) e seguirli periodicamente (in terza e quinta);
- se si crea la nuova coorte (alunni di prima) potrebbe essere utile riformulare il questionario in modo da poter ricavare informazioni sulla quantità di FV consumati oltre che a quante volte viene consumato il cibo. Questo permetterebbe alla fine di quantificare meglio i miglioramenti ottenuti e anche di paragonarli a quelli ottenuti da altri progetti. I bambini aderenti al Contratto costituirebbero il gruppo "intervento", mentre gli altri il gruppo "controllo";
- per la nuova coorte sarebbe utile stabilire il numero del campione necessario per avere una significatività statistica del 95% ( $p < 0,05$ );
- valutare la necessità di stabilire un protocollo per le nuove adesioni; presumibilmente il Contratto si allargherà ad altri plessi negli anni futuri, per cui si dovrà decidere se sottoporli alla valutazione pre-post, e se sì, come ;
- bisogna inoltre valutare la possibilità di aggiungere misure antropometriche come il BMI (Body Mass Index) e/o misurazione della plica cutanea (skin-fold measurement) perlomeno in un campione della nuova coorte. Questo tipo di misure viene spesso utilizzato nei progetti a lungo termine per valutarne l'efficacia in termini di riduzione dei tassi di sovrappeso e/o obesità o, perlomeno, di crescita inferiore ai gruppi di controllo. La misurazione di questi valori dovrebbe stabilire un baseline per tutti i bambini (intervento e controllo) e poi successive misurazioni a intervalli periodici, per es. baseline in prima elementare e poi in terza e quinta. Un'indagine di questo tipo richiede personale appositamente formato, strumenti specifici e validati, la creazione di un database per elaborare i dati, la collaborazione dei genitori e infine, una certa "interferenza" con la scuola per il tempo, non poco, e lo spazio necessari per effettuare le misurazioni (vedi progetto Campoformido). Un modo per risolvere alcune di queste problematiche potrebbe essere quello di interessare la facoltà di pediatria e/o di infermieristica.
- qualunque sia il metodo scelto per continuare la valutazione quantitativa e qualitativa del progetto è necessario che ci sia una persona principalmente dedicata a questo compito, particolarmente per quanto riguarda la scelta degli strumenti da utilizzare e l'elaborazione dei dati.

La partecipazione dei genitori rimane essenziale per mantenere l'interesse e l'adesione al progetto, per cui è importante sostenere e facilitare i gruppi misti in ogni circolo. La collaborazione dei genitori nella redazione dei fogli informativi "Le briciole della Merenda" è molto utile, e alcuni di loro potrebbero anche essere d'aiuto agli insegnanti per lo sviluppo di materiale per il sito web

“Fruts”. La loro partecipazione nella distribuzione, raccolta e elaborazione di questionari diretti alle famiglie è stata preziosa in passato e dovrebbe essere incoraggiata anche per le indagini del prossimo anno scolastico. È importante però dare il giusto riconoscimento ai genitori e i loro rappresentanti nel gruppo misto: a questo scopo si ritiene importante che gli incontri dei gruppi misti siano più formali, nel senso che ogni riunione dovrebbe essere programmata in anticipo, avere un ordine del giorno, redigere un verbale etc, tutti compiti che possono essere assegnati a turno ai partecipanti, ma che confermano il Gruppo come decision maker. Inoltre, l'esistenza di relazioni scritte aiuterebbe nella divulgazione dell'informazione (in particolare agli altri genitori) e per ultimo, nella valutazione di processo. D'altra parte, anche se è vero che puntando ad una sostenibilità nel tempo ed ad una acquisizione di un comportamento, quando questo diventerà un'abitudine, non sarà forse più necessario convocare il Gruppo misto per il progetto del Contratto, tuttavia il Gruppo si è rivelato uno strumento molto utile per sviluppare una collaborazione tra scuola e famiglia che dovrebbe essere mantenuto e potenziato.

La formazione, come già detto, rimane sempre un elemento chiave di ogni progetto. Il percorso formativo iniziato nel maggio del 2006 si è posto l'obiettivo molto ambizioso di non insegnare contenuti, ma di costruire le basi per una condivisione di principi di progettazione e collaborazioni future: è essenziale che questo processo continui indirizzandosi anche verso le strategie per aumentare la partecipazione dei genitori.

Infine, anche se la collaborazione degli sponsor privati è stata un fattore molto positivo, non solo per via delle merende fornite gratuitamente, ma ancor di più perché ha instaurato un rapporto di collaborazione tra le varie scuole e i commercianti locali, tuttavia è necessario avviarsi verso una soluzione istituzionale per la fornitura delle merende. Questo andrebbe anche a supportare il concetto di prassi, di abitudine ormai acquisita in tutte le scuole.

In conclusione il progetto, a 4 anni dal suo inizio, dimostra la sua validità, sia nelle strategie adottate che nei risultati conseguiti. È infatti evidente che l'alleanza e la concreta collaborazione realizzatasi tra le diverse Istituzioni per promuovere la diffusione di sani stili di vita, in particolare fra i bambini, è stata ed è una risorsa determinante per sostenere il Progetto nel tempo e portare a risultati positivi. Altrettanto valida si è dimostrata la strategia del “Contratto” in quanto ha riconosciuto e definito i ruoli della Scuola e della famiglia, facendo emergere anche la loro responsabilità sociale rispetto ai modelli alimentari proposti ai bambini. Il modello si sta espandendo ad altri distretti scolastici; l'essenziale adesso è di assegnare le risorse necessarie per non perdere la ricchezza dei risultati finora conseguiti.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTATA

1. Ammerman AS, Lindquist CH, Lohr KN, Hersey J. The efficacy of behavioral interventions to modify dietary fat and fruit and vegetable intake: a review of the evidence. *Prev Med* 2002;35:25-41
2. Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
3. Baranowski T, Davis M, Resnicow K, et al. Gimme 5 fruit, juice and vegetables for fun and health : outcome evaluation. *Health Educ & Behav* 2000;27:96-111.
4. Baranowski T, Stables G. Process evaluation of the 5-a-day projects. *Health Educ & Behav* 2000;27:157-166.
5. Bere E, Veierød MB, Klepp KI. The Norwegian school fruit programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Prev Med* 2005; 41:463-470.
6. Bere E, Veierød MB, Klepp KI. Outcome and process evaluation of a Norwegian school-randomized fruit and vegetable intervention: Fruits and Vegetable Make the Marks (FVMM). *Health Educ Res* 2006;21:258-267.
7. Bere E, Veierød MB, Klepp KI. Free school fruit – sustained effect 1 year later. *Health Educ Res* 2006;21:268-75.
8. Bertolotto A, Miccoli R, Amidei P, Balzani R, Piz R. Comportamento e abitudini alimentari nei giovani: quali informazioni e come possiamo trasmetterle per guidarli a una sana alimentazione. *Educazione Sanitaria e Promozione della Salute* 2002;25:136-141.
9. Commissione delle Comunità Europee (CEE). Libro bianco. Una strategia europea sugli aspetti sanitari connessi all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità. 2007  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_it.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_it.pdf)
10. Davis M, Baranowski T, Resnicow K et al. Gimme5 fruit and vegetables for fun and health: process evaluation. *Health Educ & Behav* 2000;27:167-176.
11. Doak CM, Visscher TLS, Renders CM, Seidell JC. The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity Reviews* 2006;7:111-136.
12. Eriksen K, Haraldsdottir J, Pederson R, Vig Flyger H. Effect of a fruit and vegetable subscription in Danish schools. *Public Health Nutr* 2003; 6(1):57-63.
13. EpiCentro. Argomenti di salute. Obesità: dati ISTAT  
<http://www.epicentro.iss.it/problemi/obesita/obesita.htm>
14. Flynn MAT, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, Tough SC. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with “best practice” recommendations. *Obesity Reviews* 2006;7(suppl.1):7-66.

15. French SA, Wechsler H. School based research and initiatives: fruit and vegetable environment, policy, and pricing workshop. *Prev Med* 2004;39(suppl.2):S101-S107.
16. Gribble LS, Falciiglia G, Davis AM, Couch SC. A curriculum based on social learning theory emphasizing fruit exposure and positive parent child-feeding strategies: a pilot study. *J Am Diet Assoc* 2003;103:100-03.
17. Hardy R, Wadsworth M, Kuh D. The influence of childhood weight and socioeconomic status on change in adult body mass index in a British national birth cohort. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000 Jun; 24(6):725-34
18. Hoelscher DM, Felman HA, Johnson CC, et al. School-based health education programs can be maintained over time: results from the CATCH Institutionalization study. *Prev med* 2004;38:594-606.
19. Horne PJ, Tapper K, Lowe CF et al. Increasing children's fruit and vegetable consumption: a peer-modelling and rewards-based intervention. *Eur J Clinical Nutrit* 2004;58:1649-60.
20. Jori C, Nava E, Moretti AM, Galler N. Mangiare è bello, mangiare giusto è meglio: valutazione di un percorso di educazione alimentare nelle scuole del Trentino. *Educazione sanitaria e promozione della salute* 2004;27:118-124.
21. Laurence S, Peterken R, Burns C. Fresh Kids: the efficacy of a Health Promoting Schools approach to increasing consumption of fruit and water in Australia. *Health Promotion International* 2007; advance access e-pub  
<http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/reprint/dam016v1>
22. Lowe CF, Horne PJ, Tapper K, Bowderhy M, Egerton C. Effects of a peer modeling and rewards-based intervention to increase fruit and vegetable consumption in children. *Eur J Clin Nutr* 2004; 58:510-522.
23. Lytle LA, Fulkerson JA. Assessing dietary environment: examples from school-based nutrition interventions. *Public Health Nutrition* 2002;5(6A):893-899.
24. Maffeis C, Consolaro A, Cavarzere P, et al. Prevalence of overweight and obesity in 2 to 6 year old Italian children. *Obesity* 2006;14:765-69.
25. Manios Y, Moschandreas J, Hatzis C, Kafatos A. evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of Crete over a three-year period. *Prev Med* 1999;28:149-159.
26. Manios Y, Moschandreas J, Hatzis C, Kafatos A. health and nutrition education in primary schools of Crete: changes in chronic disease risk factors following a 6-year intervention programme. *Br J Nutr* 2002;88:315-24.
27. Ministero della Salute. Guadagnare Salute. 2007  
[http://www.ministerosalute.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_605\\_allegato.pdf](http://www.ministerosalute.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf)
28. National Cancer Institute (NCI), National Institutes of Health (NIH). *The 5-a Day better health program monograph*. <http://www.5aday.gov/about/mono.html>

29. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. School based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr* 2001;4(1A):131-39.
30. Perry CL, Bishop DB, Taylor GL, et al. A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children. *Health Educ & Behav* 2004;31:65-76.
31. Piffer S, Kaisermann D, Pasquazzo MT. Il profilo nutrizionale nei bambini delle scuole elementari. Il ruolo della refezione scolastica e della classe sociale dei genitori. *Ann Ig* 2003;15:1097-1108.
32. Ransley JK, Greenwood DC, Cade JE et al. Does the school fruit and vegetable scheme improve children's diet? A non-randomised controlled trial. *J Epidemiol Community Health* 2007;61:699-703.
33. Reynolds KD, Franklin FA, Leviton LC et al. Methods, results and lessons learned from process evaluation of the High 5 school based nutrition intervention. *Health Educ & Behav* 2000;27:177-186.
34. Sharma M. international school-based interventions for preventing obesity in children. *Obesity Reviews* 2006;8:155-167.
35. Story M, Mays RW, Bishop DB et al. 5-a-Day Power Plus: process evaluation of a multicomponent elementary school program to increase fruit and vegetable consumption. *Health Educ & Behav* 2000;27:187-200.
36. Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 3. Art. No.: CD001871. DOI: 10.1002/14651858.CD001871.pub2.
37. Thomas J, Sutcliffe K, Harden A, et al. *Children and Healthy Eating: A systematic review of barriers and facilitators*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London. 2003; accessed at:  
[http://eppi.ioe.ac.uk/EPPIWeb/home.aspx?page=/hp/reports/healthy\\_eating02/healthy\\_eating02.htm](http://eppi.ioe.ac.uk/EPPIWeb/home.aspx?page=/hp/reports/healthy_eating02/healthy_eating02.htm)
38. Tognarelli M, Picciolli P, Vezzosi S et al. Nutritional status of 8-year-old rural and urban Italian children: a study in Pistoia, Tuscany. *Int J Food Science Nutr* 2004;55:381-87.
39. Wagner N, Meusel D, Kirch W. Nutrition education for children – results and perspectives. *J Public Health* 2005;13:102-110
40. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. May 2004.  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/>

# **ALLEGATO 1**

**“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**SCHEDA DI PROGETTO**



## “IL CONTRATTO DELLA MERENDA”

Progetto per la diffusione di sane abitudini alimentari tra  
gli alunni delle scuole primarie di Udine.  
2005-2008

### IL “CONTRATTO DELLA MERENDA” 2005-2008

La positività dell'esperienza condotta nel IV° Circolo, così come la richiesta di sostegno nei percorsi di educazione alimentare dei bambini, espressa dai genitori, hanno indicato al Gruppo di Progetto (GdP) un percorso mirato ai seguenti

#### **OBIETTIVI GENERALI**

- 1) Sostenere i genitori nel loro impegno ad educare i loro figli ad una sana alimentazione, attraverso l'estensione della proposta del “Contratto della merenda” a tutti i Circoli della città.
- 2) Favorire l'acquisizione di comportamenti alimentari corretti nei bambini, in particolare l'aumento del consumo di frutta e verdura e la diminuzione di bevande zuccherate

#### La teoria di riferimento

Secondo la Social Learning Theory di Bandura il comportamento è dinamico e dipende dall'interazione costante tra l'ambiente e le credenze personali.

La teoria è utilizzata ampiamente nei programmi di promozione della salute perché può essere applicata a strategie di cambiamento dei comportamenti operanti a più livelli, da quello individuale a quello dell'ambiente che supporta quel comportamento specifico

Diverse esperienze centrate su questa teoria hanno dimostrato che il contributo di tutti i soggetti implicati nella promozione di stili di vita salutari è strategico per raggiungere l'obiettivo. I progetti generalmente hanno previsto un insieme di restrizioni e di facilitazioni, quali l'offerta di merende sane a buon prezzo o addirittura gratuitamente (UK) e la limitazione all'accesso di merende “alternative o aggiuntive” di scarso valore nutrizionale, un'educazione da parte degli insegnanti mirata ad aumentare la consapevolezza nelle scelte alimentari, la partecipazione e l'assunzione da parte dei genitori di un ruolo esemplare.

L'adozione di uno strumento come un “Contratto” fra Scuola e Famiglia presuppone un impegno formale che favorisce la costanza dell'azione da parte dei genitori, degli insegnanti e dei bambini, offre ai genitori ed agli insegnanti un'ulteriore opportunità per rappresentare un modello positivo per i bambini fino a rendere spontanea una nuova più sana abitudine.

#### Il contesto e i destinatari

I Circoli didattici di Udine sono frequentati da circa 3200 bambini. La maggioranza dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione scolastica che prevede la somministrazione di pasti veicolati. Il servizio non prevede la fornitura della merenda.

### Inizio e durata del progetto

Il Progetto prenderà avvio all'inizio dell'anno scolastico 2005-2006 e si articolerà quanto meno fino all'anno scolastico 2007-2008 per seguire lo sviluppo ed il consolidarsi dei cambiamenti e ipotizzare la stabilità dei risultati conseguiti.

### Ruoli e competenze

#### Scuole ed insegnanti:

- coordinare le attività del Progetto nell'ambito del Circolo
- partecipare al Gruppo di progetto ed ai Gruppi misti di circolo
- promuovere la conoscenza del Progetto fra i genitori
- sorvegliare sul rispetto del Contratto
- sostenere l'interesse dei bambini attraverso programmi educativi specifici
- partecipare alle attività di formazione
- assumere il Progetto come impegno di tutto il Circolo( POF)
- collaborare per un lavoro di rete con gli altri Circoli

#### Azienda Sanitaria:

- facilitare, proporre e supportare la comunicazione fra i protagonisti del P.
- promuovere e valorizzare le alleanze e le reti
- monitorare i comportamenti e le opinioni di genitori, e bambini
- valutare e presentare gli effetti ed i risultati
- orientare le azioni al fine di perseguire cambiamenti sostenibili nel tempo
- partecipare ai Gruppi misti di circolo
- partecipare alle attività di formazione

#### Genitori

- rispettare con costanza l'adesione al Contratto
- partecipare ai Gruppi misti di circolo
- promuovere la conoscenza del Progetto e la diffusione dei risultati fra i genitori
- partecipare alle attività di formazione

#### Comune – Città sane

- sostenere istituzionalmente il Progetto nel tempo
- attivare tutte le possibili collaborazioni

#### Università di Udine

- fornire sostegno scientifico a tutte le iniziative
- programmare e realizzare la formazione insieme ai partners del Progetto ed in funzione degli obiettivi dello stesso

### **ANNO SCOLASTICO 2005-2006**

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- 1) dare continuità al percorso attivato presso il IV Circolo Didattico (considerato circolo capofila nell'attività di sensibilizzazione e diffusione agli altri circoli dell'iniziativa e dell'esperienza correlata) rinnovando la proposta del “Contratto della Merenda” nello stesso Circolo e promuovendone l'attivazione negli altri 3 Circoli della città.**
- 2) inserire/armonizzare il progetto del Contratto della merenda nei/con i programmi di educazione alimentare favorendo l'assunzione da parte degli insegnanti e della Scuola di un approccio comune all'educazione alimentare centrato sul cambiamento dei comportamenti.**

### **Azioni principali**

- Conferma dell'adesione al Progetto da parte del IV Circolo
- Convegno per la presentazione dei risultati del Progetto “Il contratto della merenda” (Udine- Sala Aiace- 15 dicembre 2005)
- Costituzione nel 1°, 2°, 3° Circolo dei gruppi misti (genitori, insegnanti, ASS)
- Osservazione delle merende a scuola, somministrazione di questionario per i genitori nel 1°, 2°, 3° Circolo
- Campagna di informazione diretta a tutti gli insegnanti ed ai genitori degli alunni dei circoli didattici di Udine, con la partecipazione attiva dei referenti del IV Circolo, per illustrare le finalità, i contenuti e la fattibilità concreta del Contratto della Merenda raccogliere le adesioni delle Scuole e delle famiglie al Contratto (Contratto preliminare)
- Programmazione congiunta (insegnanti - tutor di Scienze della formazione) di un “Laboratorio di Formazione” per insegnanti ed operatori sanitari, per l'integrazione dei linguaggi, dei criteri e dei metodi dell'educazione alla salute nella scuola e l'elaborazione di un documento condiviso;
- Sottoscrizione preliminare del Contratto, negli altri Circoli, da parte del 60% delle famiglie di ogni plesso che aderisce.

## **ANNO SCOLASTICO 2006 -2007**

### **OBIETTIVO SPECIFICO**

- 1) Il Contratto della merenda diventa “attività corrente” per il IV Circolo e viene adottato negli altri 3 Circoli didattici di Udine.**

#### **Azioni principali**

- Avvio del Contratto della Merenda in 11 plessi scolastici di Udine (6 nuovi) con la collaborazione dell'Ass. Panificatori e della CAMST (Ottobre 2006)
- Conferma ed attivazione dei gruppi misti (genitori, insegnanti, operatori sanitari)
- Indagine sulla motivazione ad aderire dei genitori nei 4 circoli didattici ed osservazione del gradimento della merenda
- Presentazione dei risultati agli insegnanti e genitori dei gruppi misti (febbraio 2007)
- Collaborazione fra operatori sanitari, referenti scolastici e genitori, per far conoscere ai genitori dei vari Circoli le attività del progetto (pagine web [www.fruts.it](http://www.fruts.it), fogli informativi -

le briciole della merenda ecc.) e rispondere alla richiesta di un'informazione corretta su stili di vita salutari (Marzo – Maggio 2007)

- Programmazione e realizzazione di un "2° Laboratorio di formazione" per insegnanti ed operatori sanitari
- 2° rilevazione del gradimento delle merende e confronto con i dati rilevati a gennaio, rilevazione opinioni insegnanti che hanno collaborato al Progetto
- Campagna per aumentare le adesioni per l'anno scolastico 2007-08 (partecipazione ai Consigli d'istituto, sostegno festa "Mani in pasta", varie attività scolastiche...)
- Indagine tra i genitori che hanno aderito al Contratto per rilevare possibili cambiamenti nelle abitudini alimentari dei loro figli
- Presentazione risultati al gruppo di lavoro (dirigenti scolastici, referenti alla salute/del progetto dei vari plessi, rappresentanti dei genitori, operatori sanitari, dirigenti/amministratori comunali) (*Settembre 2007*)

## **Risultati**

- Adesione al Contratto (ottobre 2006): il IV Circolo conferma l'adesione di tutti i 5 plessi (622). Negli altri 3 Circoli almeno un plesso per Circolo, per un totale di 1178 bambini. In ogni plesso la % di adesione è superiore al 65% degli iscritti
- Più dell'80% dei bambini conferma di gradire la merenda offerta, con punte del 95% per il pane
- I gruppi misti dei Circoli sono stati attivi e interessati (attività didattiche programmate, pagina web, fogli informativi ecc.)
- Gli insegnanti che hanno partecipato al Laboratorio hanno promosso un incontro con tutti i Dirigenti per programmare il prosieguo della formazione come rete di circoli.
- Si sono rilevati importanti cambiamenti positivi nel consumo di frutta e verdura e di bevande zuccherate nei bambini.

**ANNO SCOLASTICO 2007-2008** (il presente programma è suscettibile di ridefinizioni a seguito di un confronto con i gruppi misti – genitori, insegnanti, operatori sanitari - attivi in ogni Circolo e dei riscontri ottenuti nel corso dell'anno scolastico)

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- 1. Aumentare l'adesione al Contratto da parte dei genitori e delle scuole**
- 2. Confermare le modificazioni positive nelle abitudini alimentari dei bambini**
- 3. Avviare iniziative per favorire l'attività fisica**

### **Azioni principali**

- Avvio del Contratto della Merenda in tutti i plessi già aderenti e nei nuovi iscritti (incremento di almeno 10% - Ottobre 2007)
- Programmazione e realizzazione di attività informative/formative (restituzione dati, attività didattiche, pagina web, fogli informativi ecc.), per bambini e genitori dei plessi che aderiscono al Contratto
- Programmazione e sviluppo da parte dei Circoli Didattici, in collaborazione con l'ASS ed il Comune, di un percorso formativo interdisciplinare insegnanti-operatori sanitari-genitori sui temi dell'educazione a sani stili di vita

***Risultati attesi :***

- conferma di cambiamenti positivi nei comportamenti alimentari dei bambini, in particolare per quanto attiene al consumo di alimenti protettivi per la salute
- la merenda sana diventa una prassi prevalente nelle scuole dei Circoli della città
- assunzione dell'approccio multidisciplinare integrato come metodo corrente per la programmazione di attività mirate alla promozione di stili di vita salutari
- conoscenza delle risorse disponibili per svolgere un'attività fisica

## **ALLEGATO 2**

### **“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**Risultati delle indagini tra i genitori dei bambini di 1° e 3° sugli stili di vita dei loro figli**

**Risultati delle osservazioni delle merende da parte degli insegnanti**

**Anno scolastico 2005-06**

## IL CONTRATTO DELLA MERENDA

**Risultati delle indagini tra i genitori dei bambini di 1° e 3° sugli stili di vita dei loro figli**

**Risultati delle osservazioni delle merende da parte degli insegnanti**

**Anno scolastico 2005-06**



# una sana alimentazione



per

**CRESCERE SANI**

e

**VIVERE IN SALUTE**



Obiettivo generale

**Sostenere i genitori nel loro impegno a educare i loro figli a una sana alimentazione**

Obiettivo specifico

**ottenere dei cambiamenti piccoli, ma permanenti, nel modo di far merenda**

**famiglia e scuola**

**una collaborazione possibile e indispensabile**

# II CONTRATTO della MERENDA

## SCUOLA

***La scuola educa dando valore alle conoscenze, alle capacità, e alle esperienze***

***I bambini trascorrono più tempo a scuola rispetto a un passato recente***

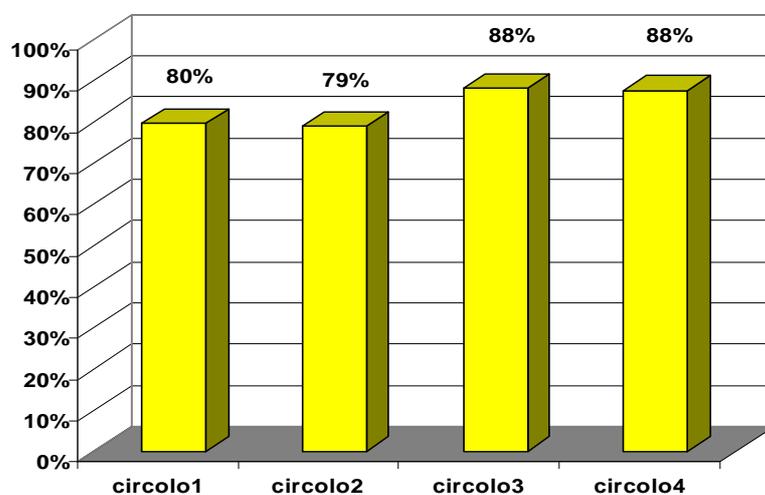
***La scuola può scegliere di essere un ambiente favorevole alla promozione di buone abitudini alimentari (merenda e pranzo)***

***La scuola può essere un laboratorio per imparare a mangiare e apprezzare ciò che si mangia, attraverso diversi programmi e iniziative***

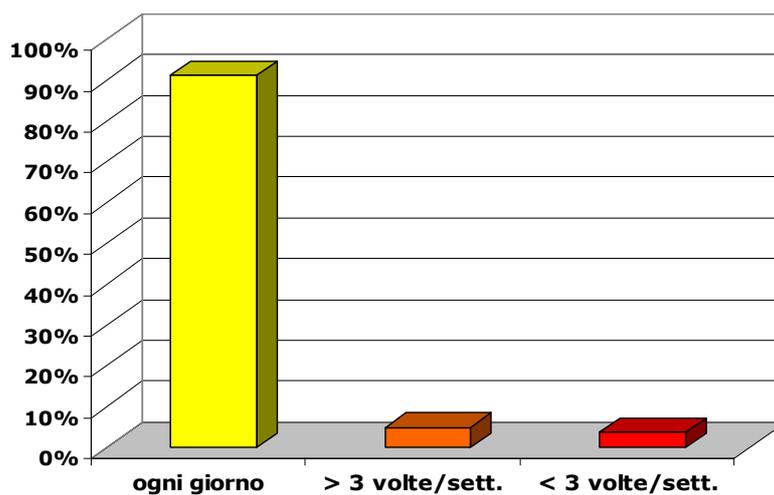
## Ecco i questionari...

- Questionario sulle abitudini di vita
- Oltre 500 questionari distribuiti nelle classi 1<sup>e</sup> e 3<sup>e</sup> di tutti i Circoli didattici di Udine

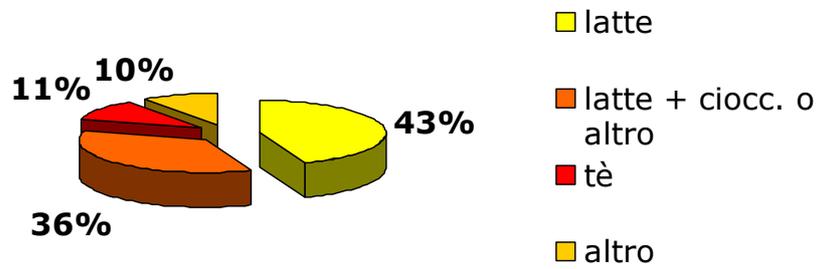
## Partecipazione ai questionari



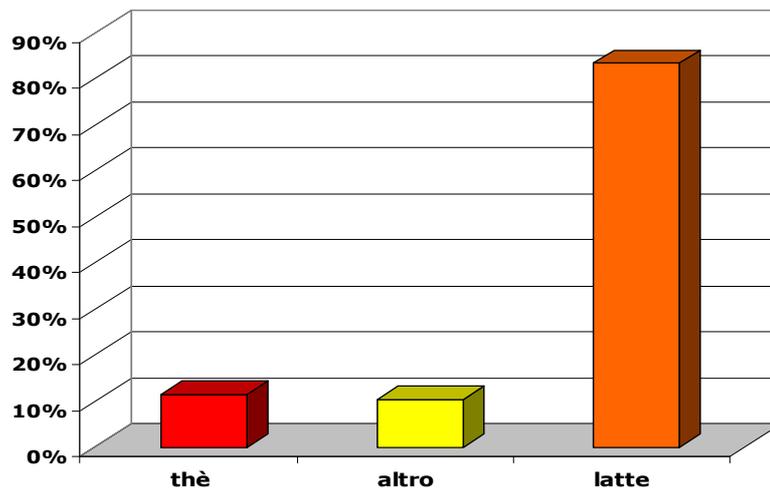
## Fa colazione...



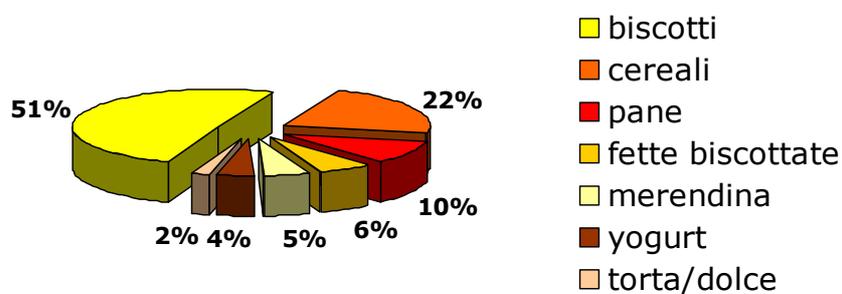
## Cosa beve a colazione



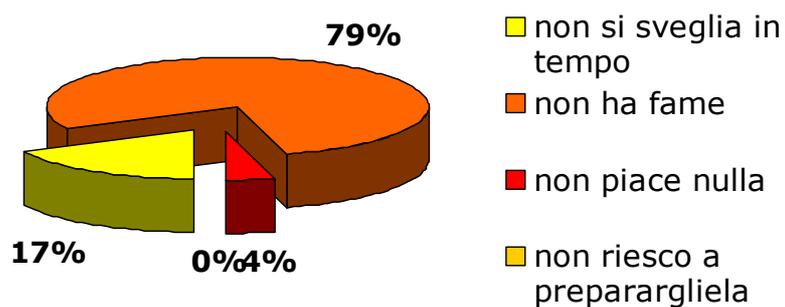
## Cosa beve a colazione



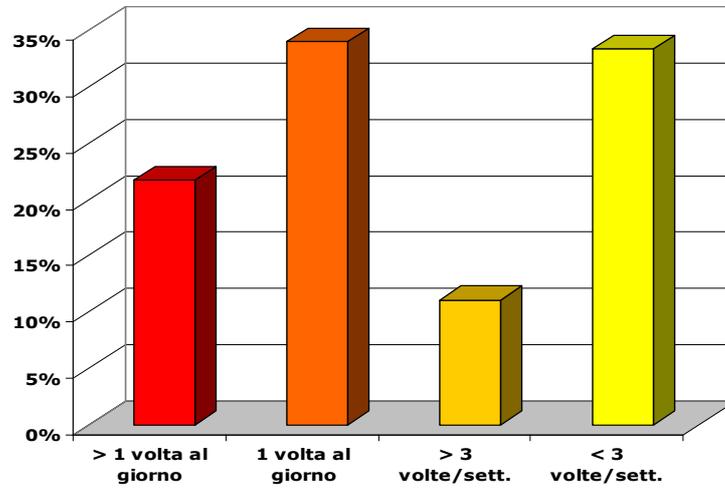
## Cosa mangia a colazione



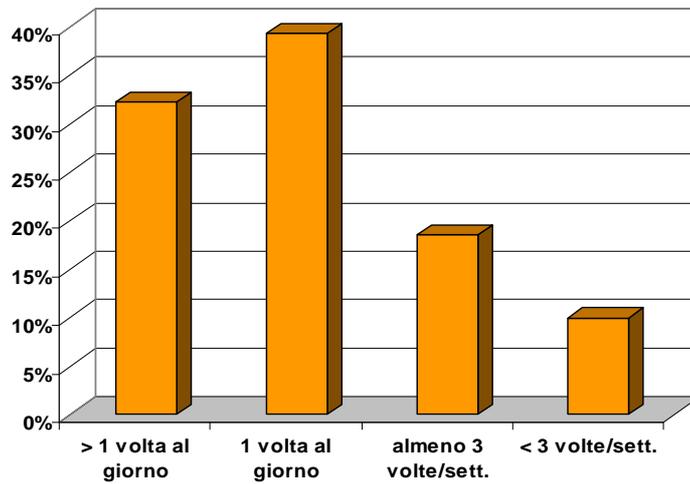
## Se non fa colazione, perché?



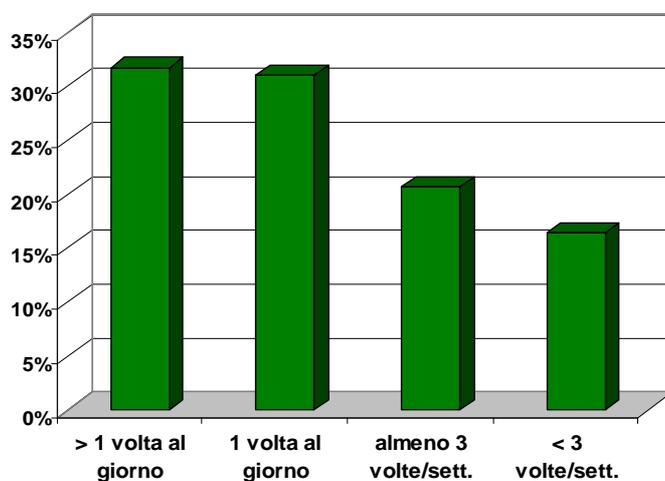
## Bibite zuccherate



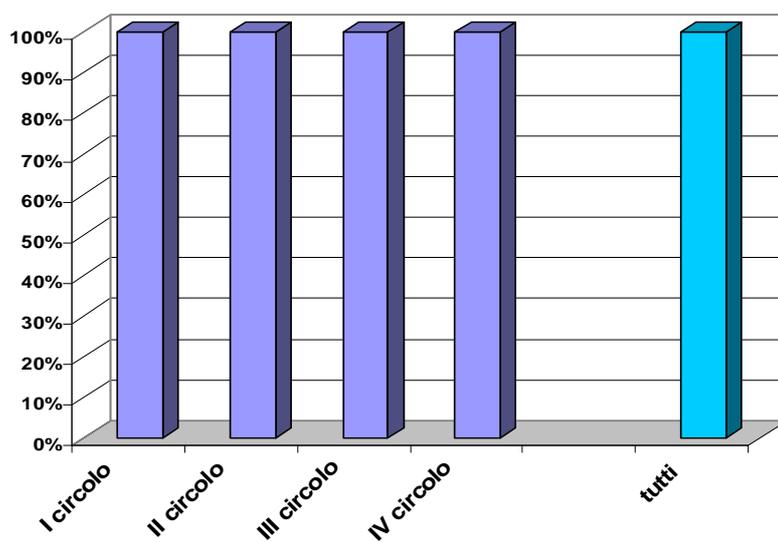
## Frutta



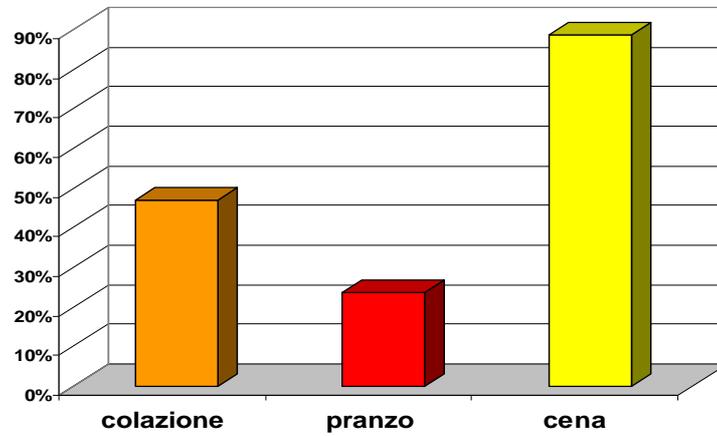
## Verdura



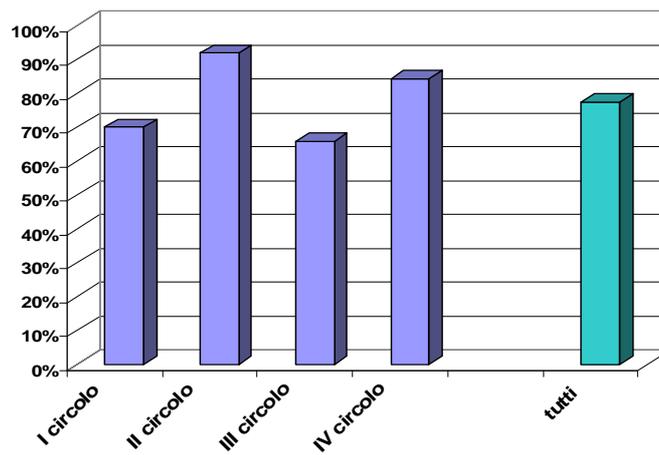
## Spuntino del pomeriggio



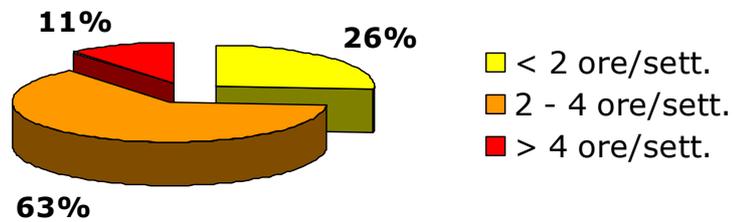
In famiglia facciamo tutti  
assieme...



Attività sportiva  
organizzata

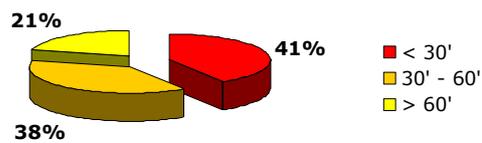


## Quanto sport? (attività sportiva organizzata)

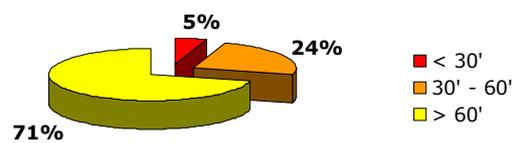


## Attività fisica

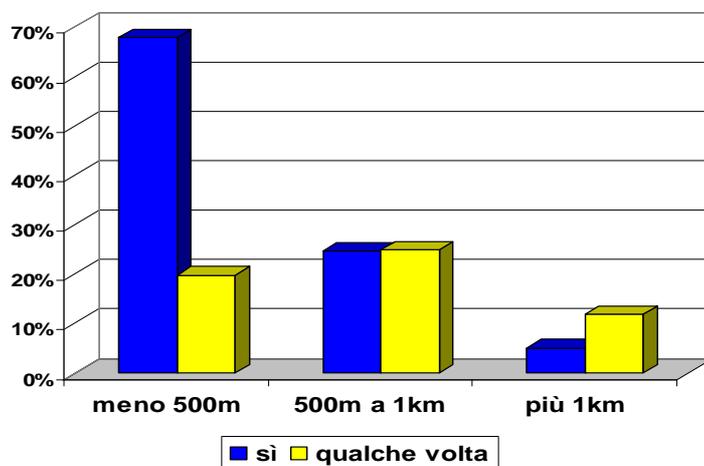
inverno



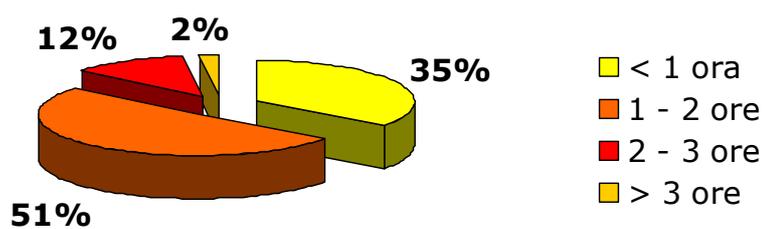
estate



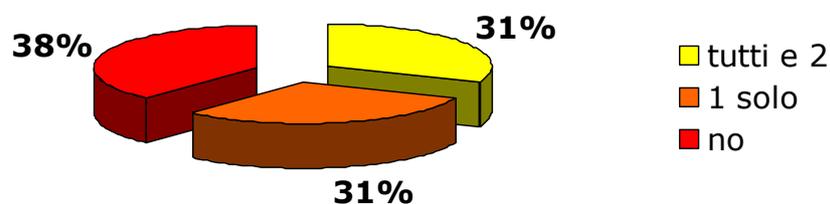
## A scuola a piedi se abito vicino...



## TV - videogiochi - computer



## Attività fisica genitori



## LA SETTIMANA DELLA MERENDA

### La merenda come punto di incontro perché:

è un'esperienza comune a tutti i bambini del Circolo

è un momento alimentare "ponte" tra casa e scuola

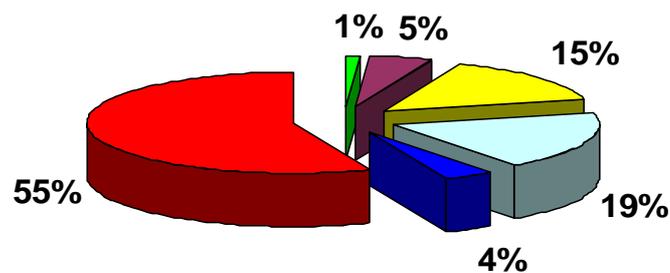
## Osservazione delle merende

18 classi dei Circoli didattici di Udine  
- 1<sup>e</sup> e 3<sup>e</sup>

gli insegnanti hanno annotato i  
diversi tipi di merende

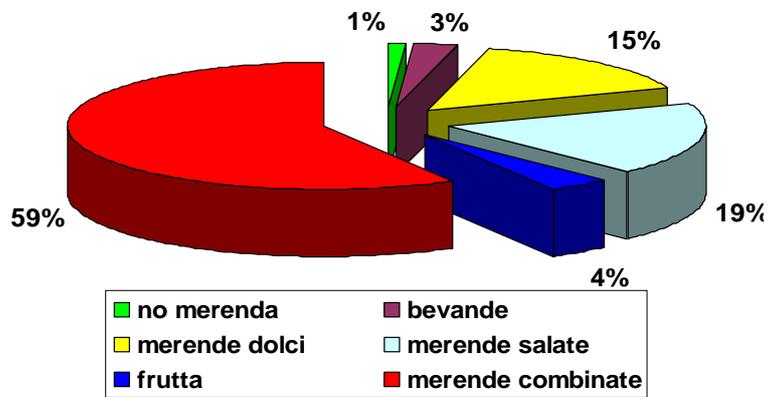
Per 2 settimane

## Le merende nei circoli

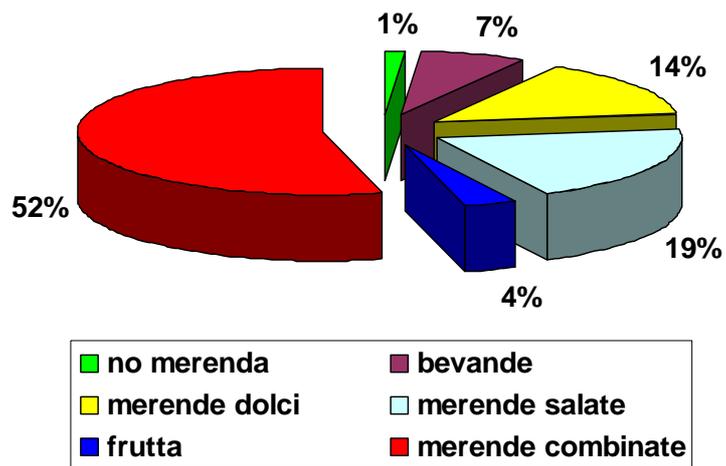


no merenda	bevande
merende dolci	merende salate
frutta	merende combinate

## Le merende nei circoli classi 1<sup>e</sup>



## Le merende nei circoli classi 3<sup>e</sup>



## Le merende a scuola...

- Invasione di bevande zuccherate
- Merende troppo caloriche
- Prodotti alimentari troppo elaborati
- Basso consumo di frutta
- Non corretta ripartizione dei pasti nella giornata

...ecco l'associazione più frequente

merendina (120-160 cal)

+

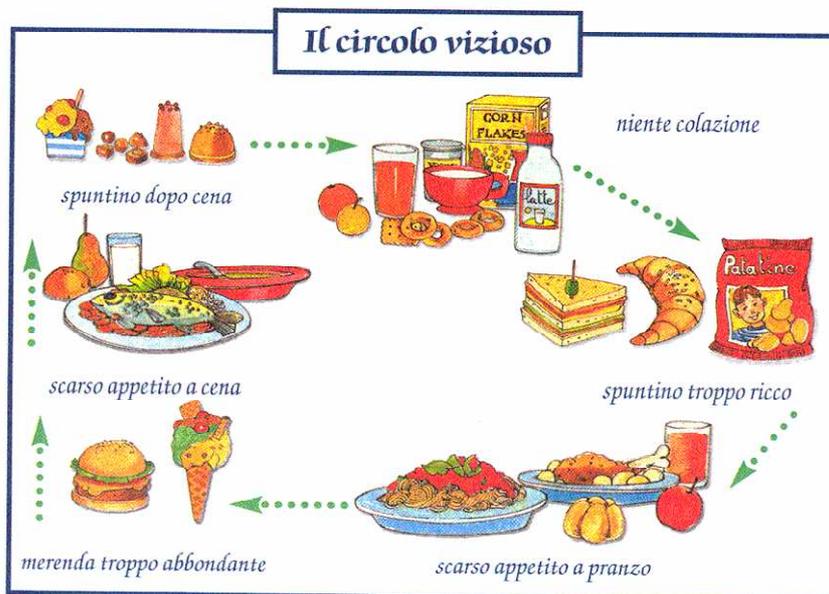
succo 200 ml (90-130 cal)

=

> 10% del fabbisogno giornaliero  
(basta il 5%)

## ... e quindi la merenda

- è quasi come un "piccolo pasto"
- rischia di ridurre l'appetito per il pranzo
- non favorisce il consumo di alimenti importanti come la frutta e le verdure



Riprodotta per gentile concessione di "Sodexho"

## UN'OCCASIONE DA NON PERDERE...

### La settimana della MERENDA

**PER i bambini**

- . un'esperienza da condividere con gli altri bambini
- . l'occasione per riscoprire cibi semplici, "antichi"
- ... ma anche per assaggiare assieme cibi "nuovi"

### La settimana della MERENDA

Dall'8 al 13 maggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Frutta casa	Pane scuola	Yogurt casa	Frutta casa	Pane scuola	Frutta casa
					

## PANE

- offerto dal forno Chiandussi di via Cividale e la Cooperativa di Beivars.
- di due tipi: uno "farcito" e uno "al latte"
- verrà trasportato a norma di legge e portato in sacchetti nelle classi
- in pezzi da 40 g circa

## YOGURT

**Massima libertà nella scelta!!!**



# FRUTTA CHE FORZA!!!

Massima libertà nella scelta



Date spazio  
alla fantasia  
per la preparazione!



## La settimana della merenda

Come ci siamo mossi?

Formazione del gruppo misto:

**FRIZ**

**MAZZINI**

**GIRARDINI**

**Genitori:**

-Miani Achille

Azzolin Genny

Garufi Maria

**Insegnanti:**

-Tomasino Fabia

Muscato Chiara

Garro

- Pastorino Paola

## II CONTRATTO della MERENDA

### COS'È

È un atto sottoscritto dai genitori e dalla scuola, che prevede la condivisione dell'impegno:

- a offrire ai bambini una merenda concordata
- ad adottare un atteggiamento favorevole e incoraggiante verso le *buone abitudini alimentari*

## II CONTRATTO della MERENDA

### UN'OCCASIONE DA NON PERDERE...

**I *bambini* imparano osservando i comportamenti dei loro pari e degli adulti**

**I *genitori* contribuiscono a creare un ambiente positivo**

**Gli *insegnanti* sostengono con la didattica e la partecipazione**

**L'offerta della merenda contribuisce a modificare l'*ambiente* in favore del comportamento voluto**

## Perché funziona?

- **il bambino si confronta con i compagni e si "adegua" ai leader positivi**
- **i genitori possono indurre comportamenti positivi contando sulla collaborazione degli insegnanti**
- **gli insegnanti possono valorizzare i comportamenti positivi assunti dai bambini**

In maggio i bambini non porteranno alimenti calorici per gli spuntini, ma soltanto prodotti scelti e prodotti preparati naturalmente

## Via le merendine, in aula solo cibi salutari

*Settimana dell'alimentazione, coinvolti genitori, insegnanti e operatori della prevenzione*



Una mensa scolastica in una foto d'archivio

C'è molta animazione nei circoli didattici della città. Infatti si stanno facendo i preparativi per coinvolgere i bambini nella realizzazione della Settimana della merenda ideale, ovvero in un'iniziativa con cui i genitori, gli insegnanti e gli operatori della prevenzione promuoveranno fra i bambini il consumo di una merenda di metà mattina più salutare.

Le crescenti preoccupazioni per le conseguenze sulla salute derivanti dall'adozione, fin da piccoli, di stili alimentari non salutari, hanno motivato, già dal 2003, il 4° Circolo Didattico (Scuole Rodari, San Domenico, Fruch, Carducci, Divisione Julia), a portare avanti, insieme alla Cattedra di Pediatria, l'Azienda sanitaria e al Co-

mune, il Progetto del Contratto della merenda, ovvero un accordo fra le famiglie e la scuola di condivisione dell'impegno a somministrare ai bambini una merenda non abbondante, per quanto riguarda la composizione di grassi e zuccheri, più digeribile e più ricca di fattori protettivi per la salute (frutta, yogurt, o pane).

Il successo dell'esperienza nel 4° Circolo (oltre il 70% di adesioni al termine del 3° anno di Progetto) ha spinto gli operatori del Servizio igiene degli alimenti e della nutrizione, insieme al Comune di Udine e all'Ufficio Città Sano, a proporre l'esperienza, a partire dall'anno scolastico 2005-2006, anche agli altri Circoli Didattici della città, ovve-

ro a tutte le scuole primarie pubbliche. Con il sostegno dei dirigenti scolastici, gli insegnanti, i rappresentanti dei genitori e gli operatori sanitari, hanno quindi programmato insieme le prime azioni mirate a costruire un percorso di educazione alimentare efficace. Fra queste, la Settimana della merenda ideale, ovvero un saggio o prova generale in cui i genitori e gli insegnanti del 1°, 2° e 3° circolo si impegnano, per una settimana del mese di maggio, a far sì che i bambini non portino a scuola merende troppo caloriche (merendine) e bevande zuccherate, ma, alternativamente, frutta, yogurt o un piccolo pane, non imbottito.

L'iniziativa verrà presentata e realizzata nei singoli Circoli con il seguente calendario:

3° circolo (scuole Friz, Girardini, Mazzini, Nievo, Zorutti): giovedì 4 maggio, alle 17 - Scuola Friz, incontro con i genitori e gli insegnanti per la presentazione della Settimana della merenda ideale 8-13 maggio; 1° circolo (scuole Dante Alighieri, Ada Negri, Garzoni, Alberti, Zardini), martedì 9 maggio alle 17, scuola Dante, incontro con i genitori e gli insegnanti per la presentazione della Settimana della merenda ideale 15-20 maggio; 2° circolo (scuole IV Novembre, Di Topo Wassermann, Pascoli, D'Orlandi, Pellico, De Amicis), mercoledì 10 maggio, alle 17, Scuola IV novembre, incontro con i genitori e gli insegnanti per la presentazione della Settimana della merenda ideale 15-20 maggio.

## **ALLEGATO 3**

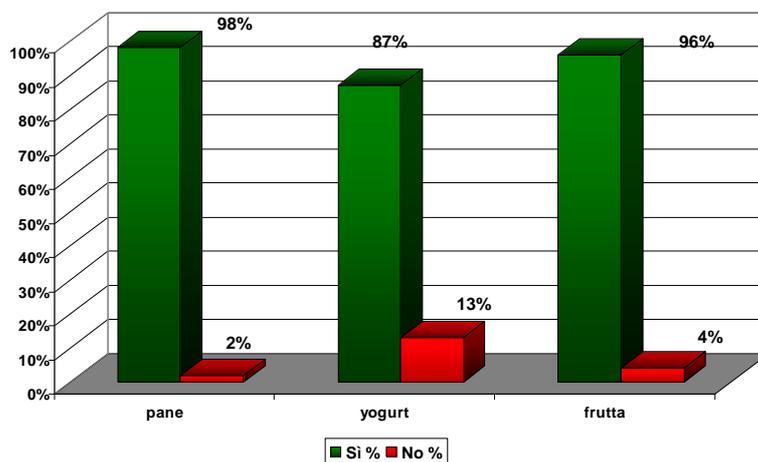
### **“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**Risultati del gradimento delle merende**

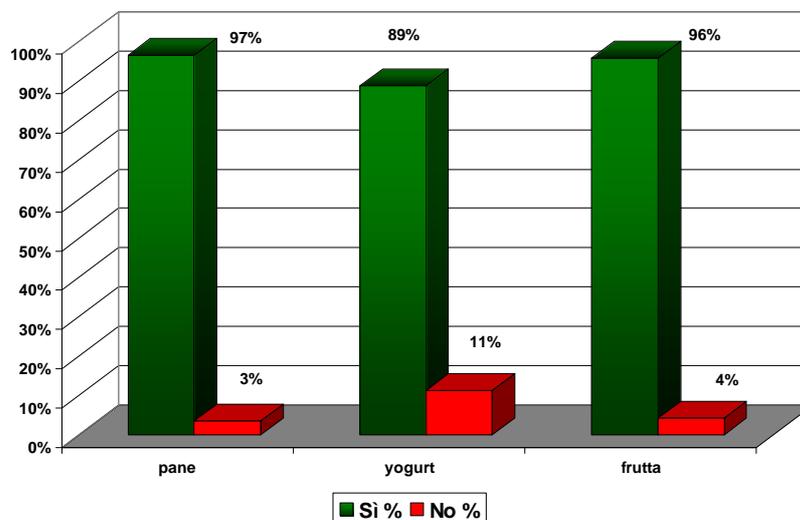
**Risultati delle indagini tra i genitori dei bambini di 2° e 4° sui consumi di  
Frutta, Verdura e Bibite zuccherate dei loro figli**

**Anno scolastico 2006-07**

### Gradimento della Merenda Circoli 1°, 2° e 3° Maggio 2007



### Gradimento della Merenda - tutti i circoli - 2007 (1°-3° maggio, 4° gennaio)



# **Il Contratto della Merenda**

Anno scolastico 2006-07

## **Consumi di frutta,verdura e bibite**

**nelle Scuole aderenti al Progetto ed in quelle di controllo**



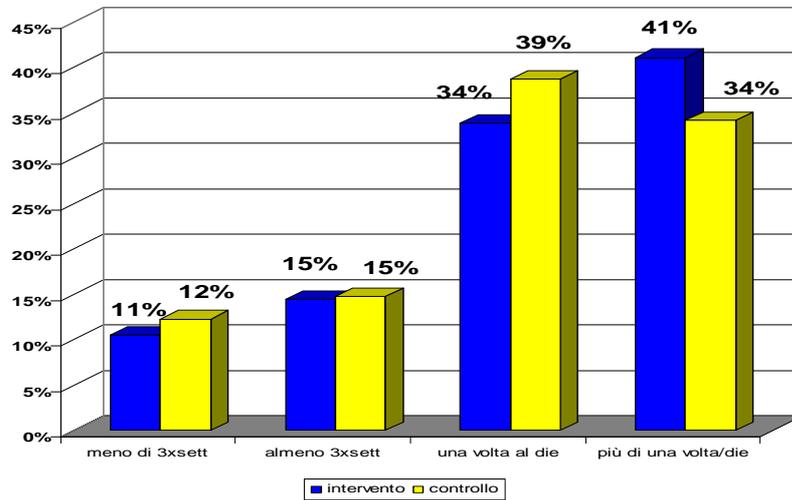
## **Consumo di frutta**

Alla fine dell'anno scolastico 2006-2007,

- il confronto tra i consumi di frutta dei 124 bambini che avevano aderito al Contratto (scuole Dante, Mazzini, Girardini, Friz) e i 155 (scuole Negri e IV Novembre) che non lo avevano fatto, ha indicato che una % rilevante di bambini mangia frutta in quantità soddisfacente: in particolare fra i bambini che hanno aderito al C. la % di coloro che mangiano frutta una o più volte al giorno è maggiore (75%) rispetto a quella degli altri (70%).
- il consumo di frutta si è modificato positivamente dal 2006 al 2007 in tutti i ragazzi che hanno aderito al C. nel 2006, in modo statisticamente significativo ( $p < 0,008$ ) per quelli che mangiavano frutta più di una volta al giorno
- i bambini del 4° Circolo hanno mantenuto le abitudini già rilevate negli anni precedenti, mentre quelli degli altri Circoli le hanno positivamente modificate raggiungendo % confrontabili con quelle del 4°.

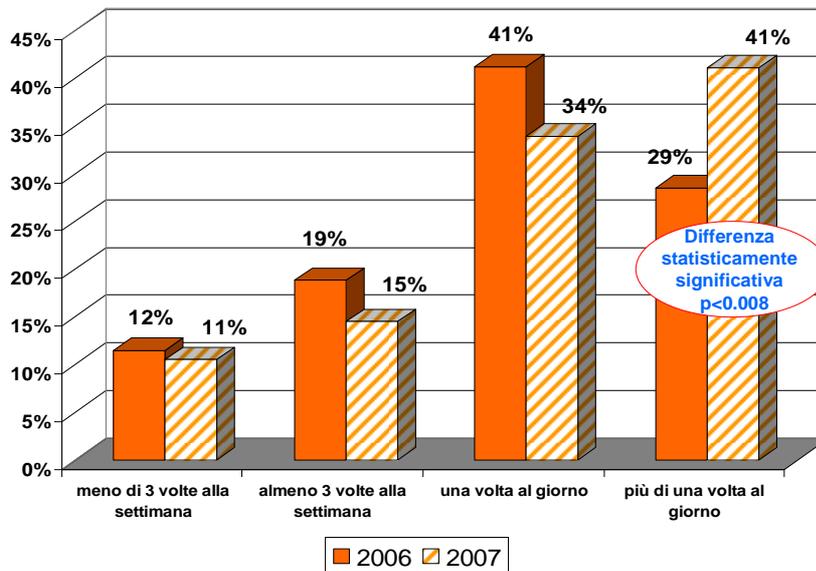
## Consumo di frutta 2007

Confronto tra i bambini che hanno aderito al Contratto e gli altri



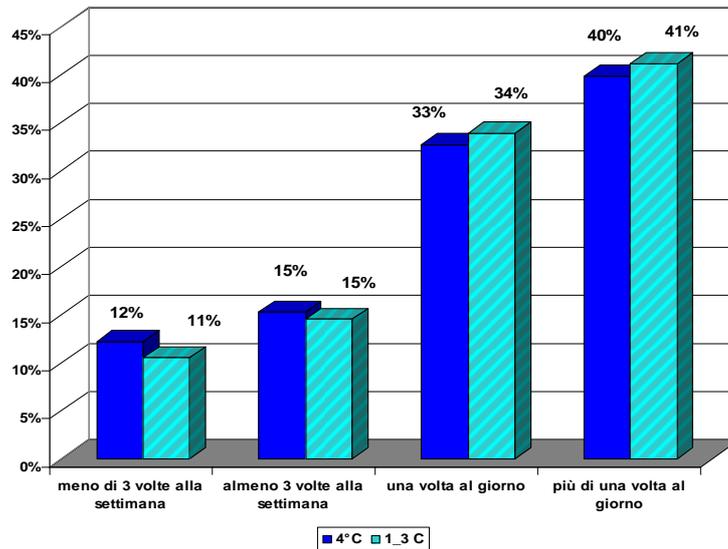
## Consumo di frutta 2006-07

Confronto tra i bambini (1°e 3°Circolo) che hanno aderito al Contratto



## Consumo di frutta 2007

Confronto tra i bambini del 4° Circolo e quelli del 1° e 3° Circolo che hanno aderito al Contratto



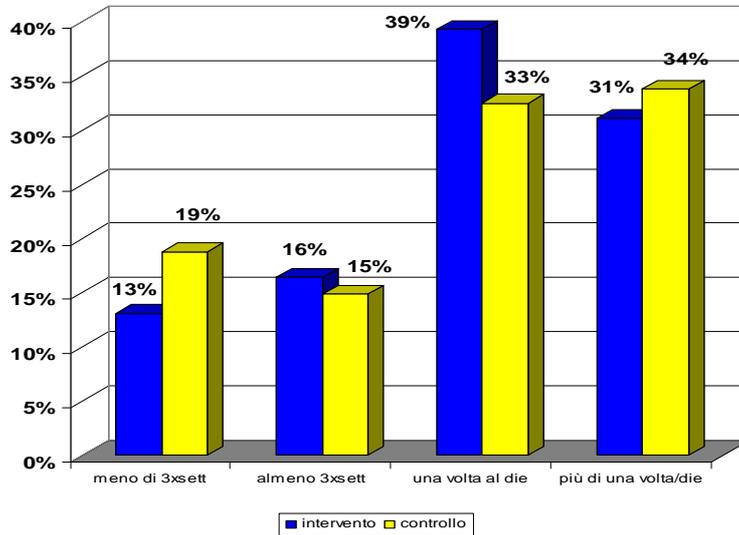
## Consumo di verdura

Alla fine dell'anno scolastico 2006-2007

- Il confronto tra i consumi di verdura da parte dei bambini che avevano aderito al Contratto rispetto a quelli che non lo avevano fatto, ha indicato una significativa differenza ed un aumento nel consumo di verdure, una volta al giorno, tra i primi e gli altri.
- Fra coloro che non hanno aderito vi è stato un "peggioramento" in quanto sono aumentati i ragazzi che mangiano verdura meno di 3v/sett.
- Il consumo di verdura si è modificato positivamente fra i bambini che hanno aderito al C., in modo significativo ( $p < 0,04$ ) fra quelli che consumavano verdura 1v/giorno.
- Il consumo di verdura nel 4° Circolo si è mantenuto elevato, in particolare nel gruppo che consuma verdura più di 1v/giorno.

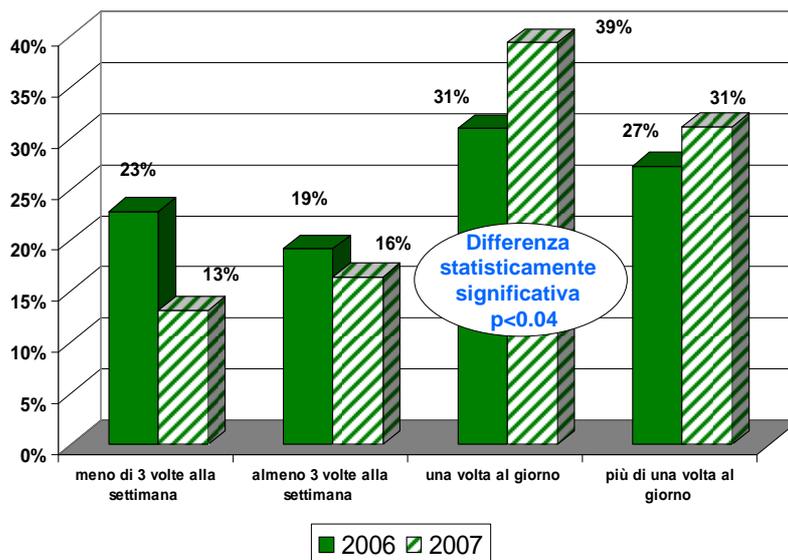
## Consumo di verdura 2007

Confronto tra i bambini che hanno aderito al Contratto e gli altri



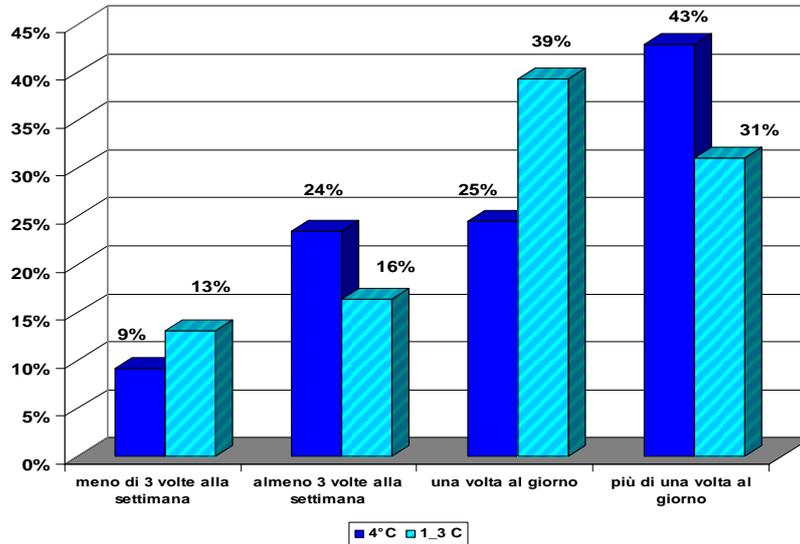
## Consumo di verdura 2006-07

Confronto tra i bambini (1° e 3° Circolo) che hanno aderito al Contratto



## Consumo di verdura 2007

Confronto tra i bambini del 4° Circolo e quelli del 1° e 3° Circolo che hanno aderito al Contratto



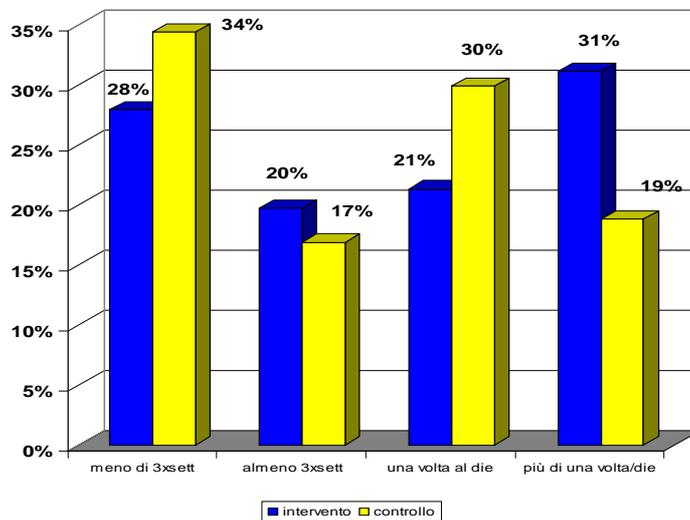
## Consumo di bibite zuccherate

Alla fine dell'anno scolastico 2006-2007

- il confronto tra i consumi di bevande zuccherate da parte dei bambini che avevano aderito al Contratto rispetto a quelli che non lo avevano fatto, non ha rilevato sostanziali differenze in quanto più del 50% beve bibite zuccherate 1 o più v/giorno
- fra i ragazzi che hanno aderito al C. vi è stata una significativa diminuzione ( $p < 0,005$ ) di coloro che bevono bibite zuccherate 1 v/giorno
- almeno la metà dei bambini del 4° Circolo beve raramente bibite zuccherate, e quasi 1/3 (31%) degli altri bambini beve più di una bibita zuccherata al giorno

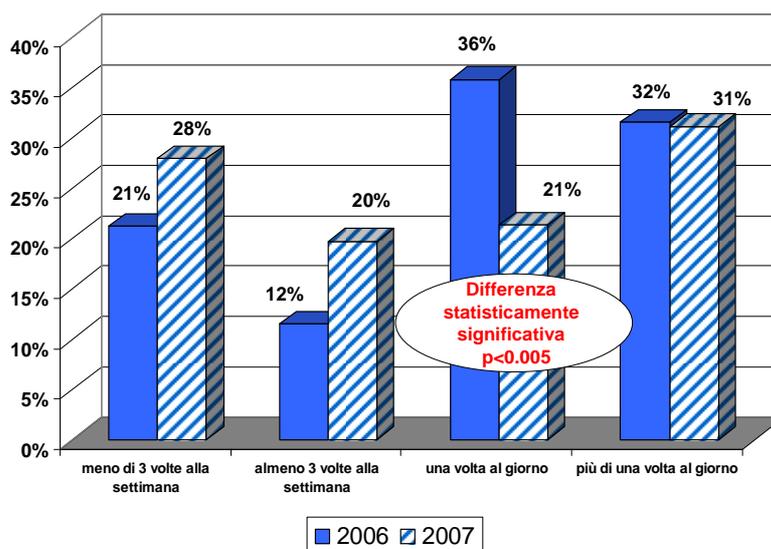
## Consumo di bibite zuccherate 2007

Confronto tra i bambini che hanno aderito al Contratto e gli altri

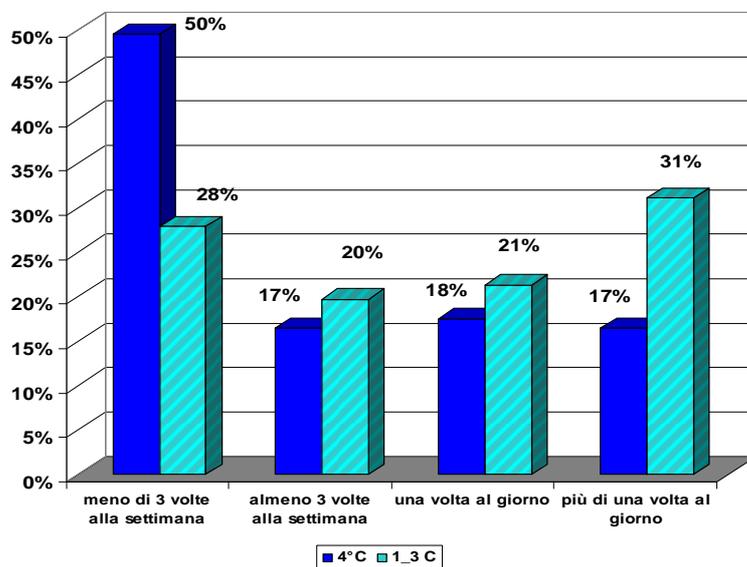


## Consumo di bibite zuccherate 2006-07

Confronto tra i bambini (1<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> Circolo) che hanno aderito al Contratto



**Consumo di bibite zuccherate 2007**  
Confronto tra i bambini del 4° Circolo e quelli del 1° e 3° Circolo che hanno aderito al Contratto

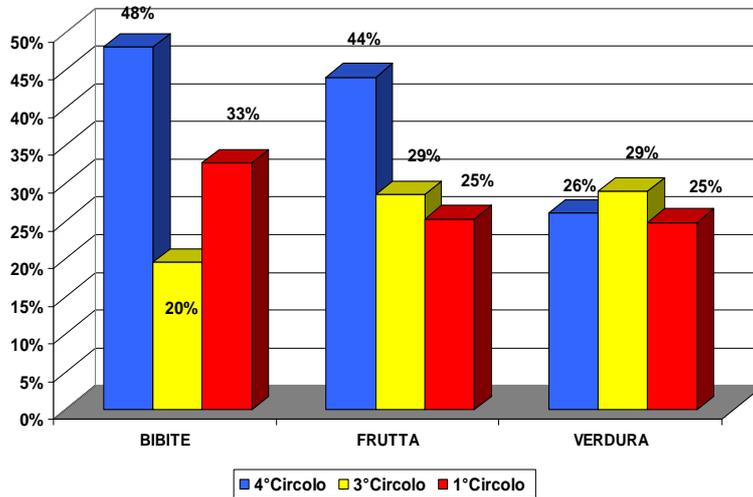


## **BUONE ABITUDINI ALIMENTARI**

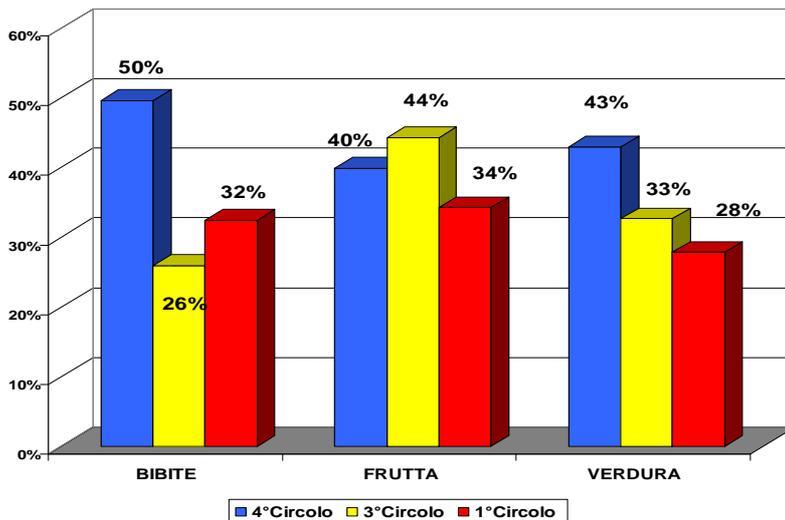
- ❖ Bibite zuccherate = meno di 3 volte alla settimana
- ❖ Frutta = più di una volta al giorno
- ❖ Verdura = più di una volta al giorno

## Le buone abitudini alimentari all'inizio...

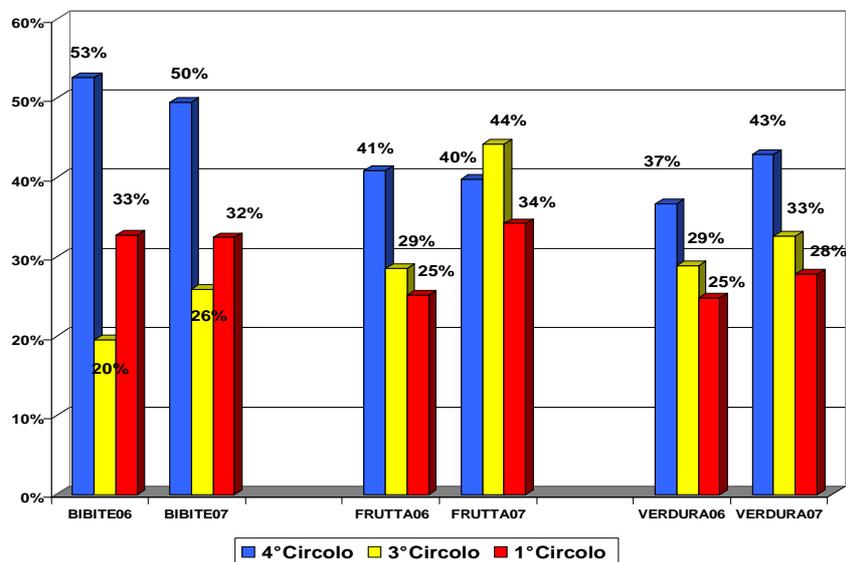
2003 per il 4° Circolo, 2006 per 1° e 3° Circolo



## Le buone abitudini alimentari nel 2007



## I cambiamenti positivi tra il 2006 ed il 2007



### 1°e 3° Circolo

- incremento significativo dei soggetti che mangiano frutta più di una volta al giorno
- aumento significativo dei soggetti che consumano verdura una volta/giorno
- una significativa diminuzione dei soggetti che bevono bibite zuccherate una v/giorno
- aumento significativo della % dei ragazzi che hanno buone abitudini alimentari

## **Allegato 4**

**“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**Attività gruppo misto e**

**Motivazioni dei genitori ad aderire al contratto**



## Briciole di... merenda!

n. 1 - febbraio 2007

### Il "circolo vizioso"

Dalle osservazioni effettuate alcuni mesi fa sulle abitudini alimentari dei bambini delle scuole primarie di Udine, era risultato che quasi tutti facevano colazione. Bene, è una buona abitudine, ci siamo detti! Poi però gli insegnanti ci dicevano che teste ciondolanti, sbadigli e calo dell'attenzione erano comunque all'ordine del giorno nelle prime ore della mattina... Sono i segni inequivocabili quantomeno di una colazione scarsa, spesso consumata in fretta, forse squilibrata...



I ragazzi si "risvegliavano" dopo un abbondante spuntino a ricreazione, che li predisponeva ad affrontare il pranzo senza neanche un po' di appetito!

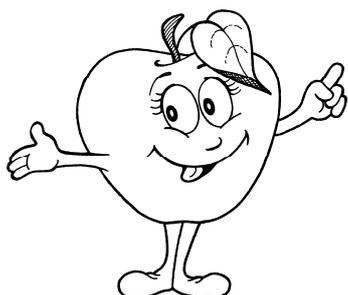
I nostri dati parlavano chiaro: in più della metà dei casi i ragazzi consumavano una merenda che risultava ipercalorica, cioè esagerata rispetto a quanto consigliato...

Ma consigliato da chi? Permetteteci una digressione.

In tema di alimentazione i messaggi passati dai media sono i più vari, spesso contraddittori: come selezionare le fonti attendibili? Con tutti gli "esperti" che si alternano in TV o alla radio dicendo tutto e il suo contrario, a chi credere, alla fine?

Noi, per evitare facili disorientamenti, facciamo riferimento a istituzioni italiane e internazionali accreditate che non nascondono interessi più o meno occulti: l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN, [www.inran.it](http://www.inran.it)), o l'Istituto Superiore di Sanità [www.iss.it](http://www.iss.it).

Allora, tornando a noi, le raccomandazioni di *questi* esperti dicono di consumare 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini, ripartendo le calorie secondo questo schema:



<b>colazione</b>	15-20 %
<b>spuntino del mattino</b>	5 %
<b>pranzo</b>	35-40 %
<b>spuntino del pomeriggio</b>	10 %
<b>cena</b>	30 %

## COLAZIONE CHE PASSIONE !!!

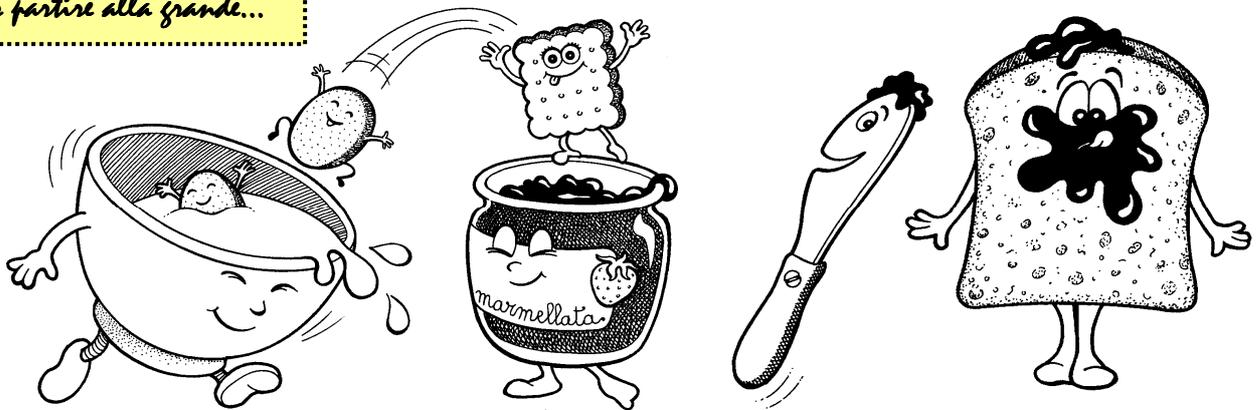
Vi ricordate del "circolo vizioso"? Ne abbiamo parlato nel volantino di febbraio: è il risultato di errori comuni nelle abitudini alimentari di molti di noi, e si innesca proprio con una prima colazione poco "attenta".

Il sonno e la fretta ci fanno dimenticare l'importanza di questo momento, che deve apportare il 20% dell'energia necessaria per una buona giornata.

E allora prendiamoci 5-10 minuti per preparare, anche in anticipo, una colazione diversa, apparecchiamo la tavola la sera prima e dedichiamo altri 10 minuti al suo consumo in compagnia, prima di iniziare la giornata.

Una colazione scarsa o squilibrata è spesso causa di stanchezza e di un calo di rendimento fisico e mentale durante la mattina. È bene poi sapere che chi non fa colazione è portato a mangiare molto di più nel corso della giornata con il rischio di eccedere e ingrassare.

Per partire alla grande...



Una colazione equilibrata libera gradualmente la sua energia nel corso della mattina. Gli zuccheri semplici (come la marmellata, il miele...) ci forniscono l'energia immediata, gli amidi (contenuti nel pane, nelle fette biscottate...) quella necessaria dopo un paio d'ore, e i grassi e le proteine (latte, uovo, yogurt...) per il resto della mattina. Per questo è importante combinare bene gli alimenti.

Cosa vi viene in mente quando pensate alla colazione?

.....



Ricordiamoci che i bambini amano essere coinvolti nelle preparazione di cucina: utilizziamo la loro fantasia per portare novità anche alla colazione

Il contratto della merenda



## Briciole di... merenda!

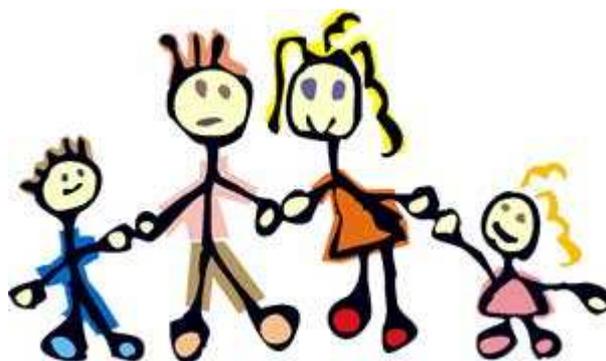
n. 3 - Maggio 2007

### Un bambino sano è un bambino in movimento

Chiedere ai bambini di spegnere la televisione e di accompagnarci in una passeggiata è più difficile che riuscire a fargli mangiare l'insalata?

Forse no, perché i bambini sono tendenzialmente curiosi e soprattutto contenti di esplorare "il mondo" insieme ai grandi.

E l'attività fisica è importante, per la loro crescita e la loro salute, tanto quanto una sana alimentazione. Muoversi in autonomia ed essere attivi è importante per crescere, sviluppare e mantenere il tono, la forza e la flessibilità muscolare, ma anche per imparare ad orientarsi, reagire, mantenere l'equilibrio ed il ritmo, distinguersi, confrontarsi e comunicare con gli altri.



#### La regola del 4

Per mantenere il peso corporeo, grandi e bambini dovrebbero svolgere ogni giorno, oltre alle normali attività, un'attività fisica che permetta di disperdere almeno 4 Kcal per ogni Kg di peso corporeo.

	KCal	Attività
Papà 75Kg	300	
Mamma 50Kg	200	
Bambino 30Kg	120	

Avere una vita attiva per un bambino significa impegnare almeno 60-90 minuti al giorno nello svolgimento di un'attività di moderata intensità (camminare svelti, andare in bicicletta, pattinare), ma per combattere i chili di troppo, spesso è sufficiente ridurre il tempo trascorso davanti alla TV e sostituirlo con una normale passeggiata. Infatti l'organismo attinge alla riserva dei grassi solo durante una normale attività fisica, mentre per sostenere uno sforzo maggiore ricorre ad una risorsa più immediatamente disponibile, quale gli zuccheri. Il calo della riserva di zuccheri però stimola l'appetito e quindi, spesso, il consumo di altri zuccheri. Senza contare che uno sforzo meno

intenso è meno faticoso e, quindi, può essere più prolungato nel tempo.

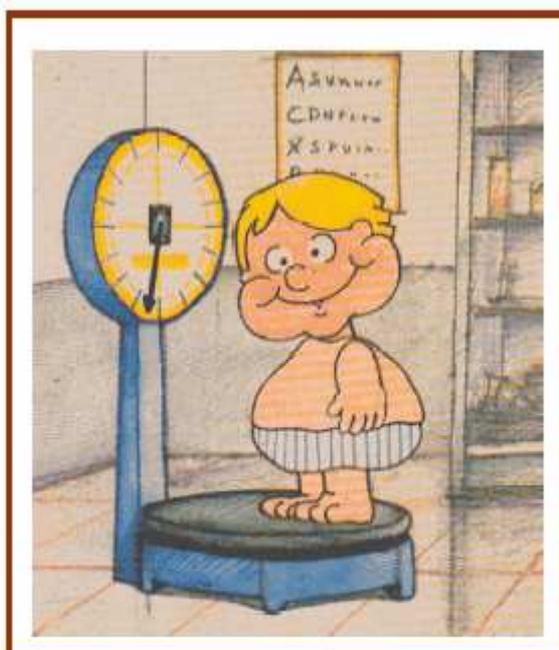
Vari studi hanno dimostrato come la scarsa attività fisica già a tre anni può trasformarsi in una predisposizione alla sedentarietà, all'obesità ed a problemi di apprendimento. La risposta allora non può essere solo la pratica di uno sport due volte alla settimana, ma **soprattutto un paio d'ore di gioco o di attività comuni**, come il camminare o il salire le scale.



Comune di Udine  
3<sup>a</sup> Circoscrizione  
"Laipacco - S. Gottardo"

PRESENTA

# IL BAMBINO IMBOTTITO



A cura di: Associazione culturale **Studio Giallo**  
nell'ambito del "Progetto Merenda" coordinato  
dal'ASS n.4 Medio Friuli  
per le scuole del 3° circolo "M. Forte",  
"E. Girardini", "A. Friz" e media "Bellavitis"

**AUDITORIUM Bellavitis**  
di VIA XXV APRILE

**LUNEDI' 7 MAGGIO 2007 ore 9.00**

L'invito è rivolto anche ai genitori concordando la presenza con le insegnanti.

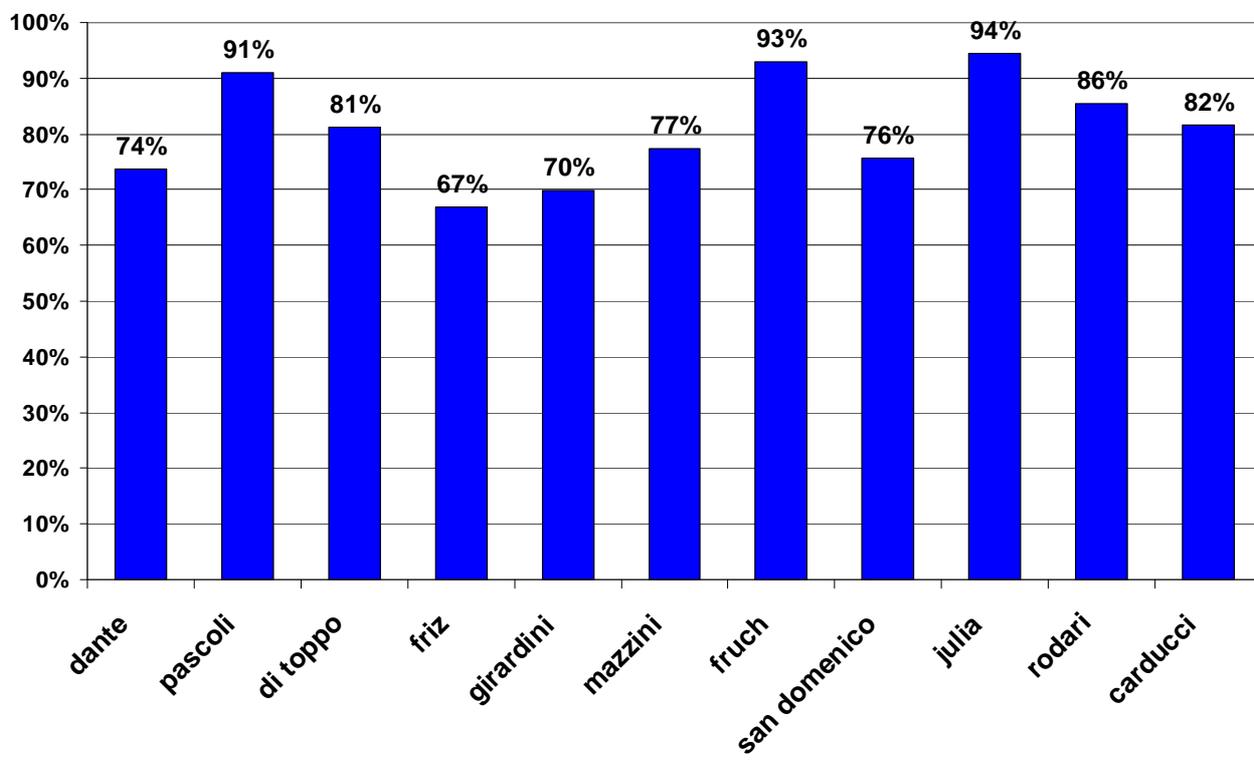
Il Presidente  
arch. Giovanni Battista Polesello





## Partecipazione dei genitori - questionario sulla motivazione 2007

inviati = 1003, rientrati = 794

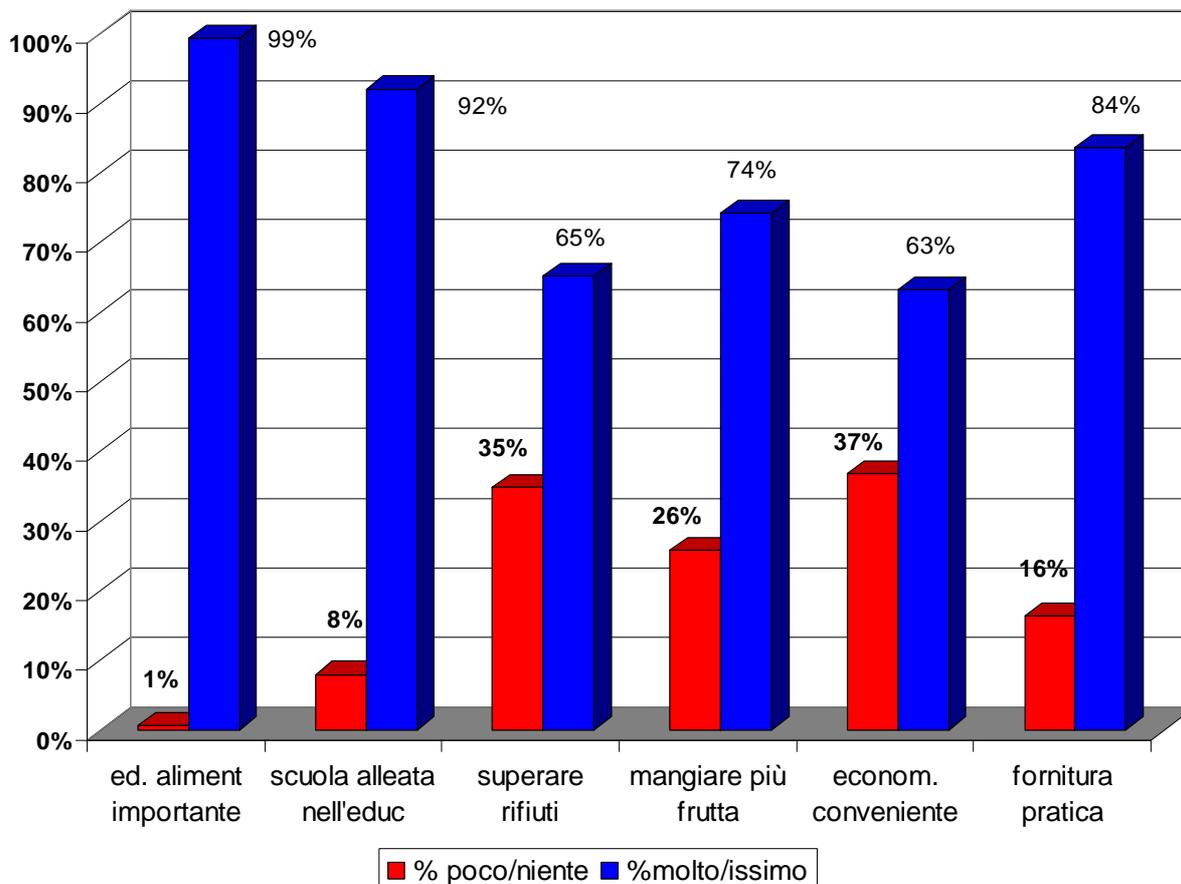


### ADERENTI AL "CONTRATTO"

**Motivazioni che mi hanno indotto ad aderire:**

	<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Molto</b>	<b>Moltissimo</b>
L'educazione alimentare è importante				
La scuola può essere un'alleata nell'educare mio/a figlio/a ad un'alimentazione salutare				
Per aiutare mio/a figlio/a a superare dei rifiuti				
Per far sì che mio figlio/a mangi più frutta/verdura di quanto ne consumava prima				
La fornitura della merenda da parte della scuola è economicamente conveniente				
La fornitura della merenda da parte della scuola è pratica				
Altro (specificare)				

## Motivazioni dei genitori aderenti 2007

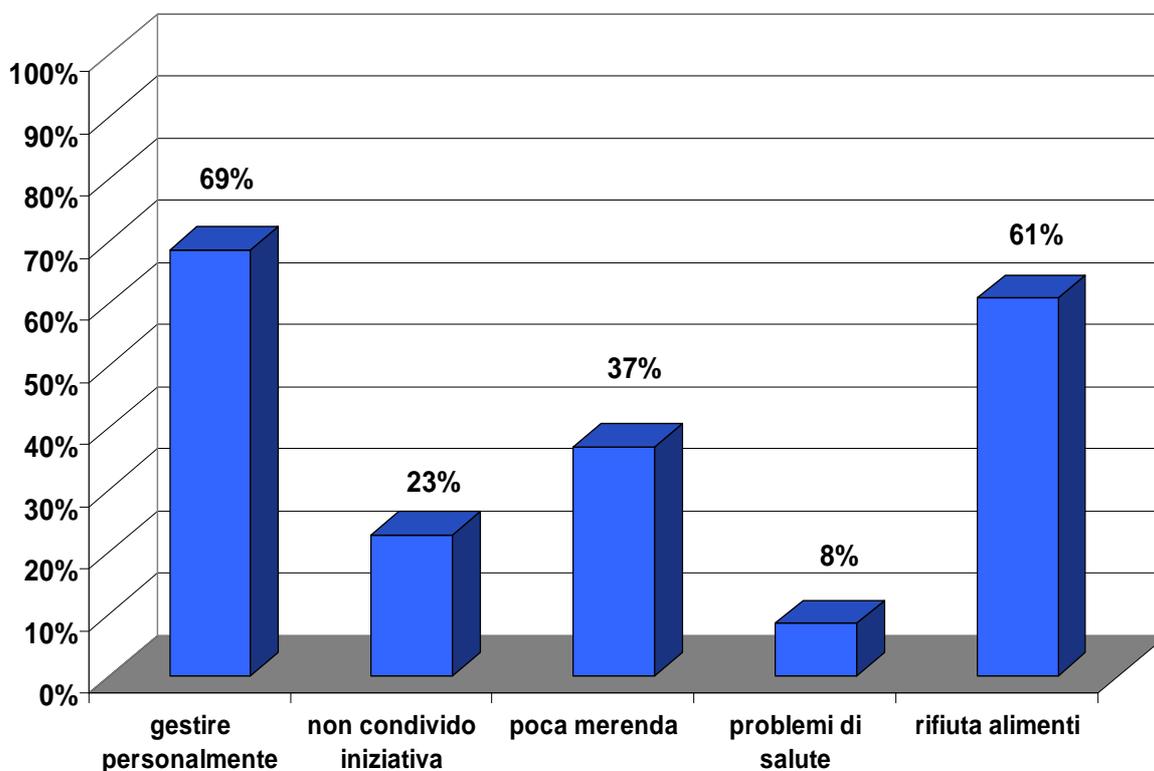


### PER COLORO CHE NON HANNO ADERITO AL CONTRATTO

**Non ho aderito al contratto della merenda perché:**

	Vero	Non vero
Preferisco gestire personalmente l'educazione alimentare di mio figlio/a		
Non condivido la finalità dell'iniziativa		
La merenda offerta è troppo poca		
Mio figlio/a non può mangiare alcuni degli alimenti proposti per problemi di salute (intolleranza alimentare, allergia alimentare)		
Mio figlio/a rifiuta alcuni alimenti proposti		
Altro (specificare)		

## Motivazioni dei genitori non aderenti 2007



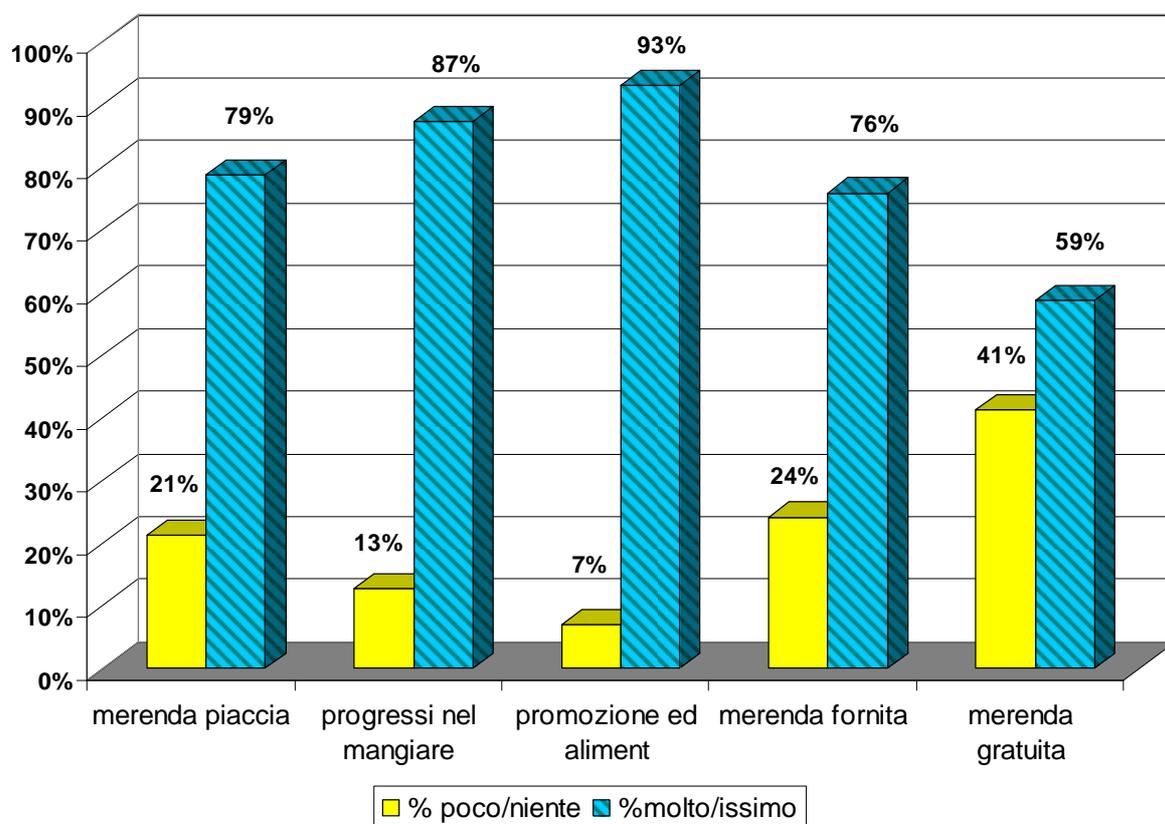
### **PER TUTTI**

**Quali dei seguenti aspetti ritiene più importanti per mantenere l'adesione o per aderire in futuro al Contratto della Merenda?**

	<b>Per niente</b>	<b>Poco</b>	<b>Molto</b>	<b>Moltissimo</b>
Che la merenda fornita dalla scuola piaccia a mio/a figlio/a				
Che mio/a figlio/a compia dei progressi nel mangiare cibi più salutari				
Che la scuola continui a promuovere				

l'educazione alimentare				
Che la merenda continui a essere fornita, come ora, dalla scuola				
Che la merenda fornita continui a essere gratuita				
Altro (specificare)				

### Motivazioni dei genitori per aderire in futuro 2007



**ALLEGATO 4**  
**“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**Valutazione del progetto “Il Contratto della Merenda” da parte degli  
insegnanti**

**Anno scolastico 2006-07**

CIRCOLO \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

1. L'organizzazione e lo svolgimento quotidiano del progetto sono stati **nel complesso** un'esperienza

molto positiva

abbastanza positiva

poco positiva

**Per favore valutate le seguenti affermazioni dando un punteggio da 1 a 3 (1= minimo 3 = massimo)**

2. Soddisfazione per risultati ottenuti

3. Buona integrazione con il programma didattico

4. Entusiasmo/supporto dei genitori

5. Entusiasmo dei bambini

6. Supporto degli operatori sanitari

7. Supporto degli sponsor

8. Difficoltà organizzative

9. Resistenza da parte di colleghi

10. Resistenza da parte di altro personale

11. Resistenza da parte dei genitori

12. Rifiuti da parte dei bambini

13. Mancanza di incentivi economici

14. In generale mi sono sentita supportata

dal capo di istituto

dal referente di plesso

dai miei colleghi

dal Gruppo misto

dagli alunni

dalle famiglie

dagli operatori sociosanitari

nessuno

3. Durante l'attuazione del progetto ci sono stati dei momenti dedicati alla discussione/valutazione/confronto sull'iniziativa con :

■ capo di istituto

positivo

negativo

■ referente di plesso

positivo

negativo

■ colleghi

positivo

negativo

■ studenti

positivo

negativo

■ genitori

positivo

negativo

■ nessuno

Commenti

---

---

---

---

Grazie

# Il Contratto della Merenda

Anno scolastico 2006-07

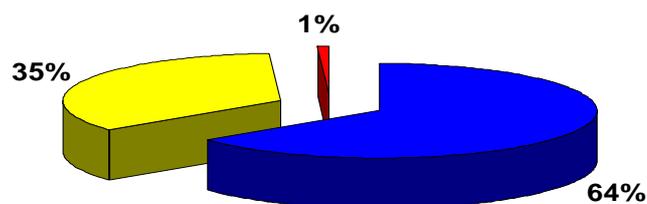
## Valutazione dell'esperienza degli insegnanti

nelle Scuole aderenti al Progetto

	1° Circolo	2° Circolo	3° Circolo	4° Circolo	
tot distribuiti	20	23	40	75	158
tot pervenuti	11	18	29	58	116

## Qualità dell'esperienza

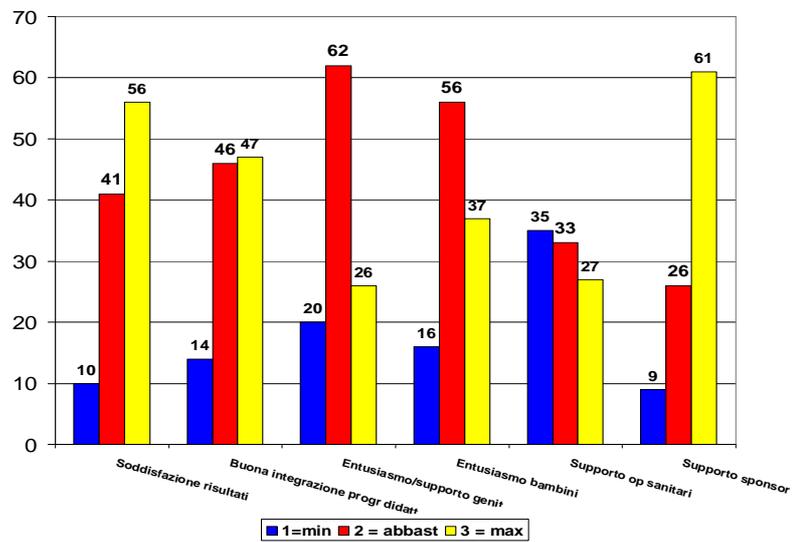
Tutti i Circoli - Maggio 2007



■ molto positiva ■ abbastanza positiva ■ poco positiva

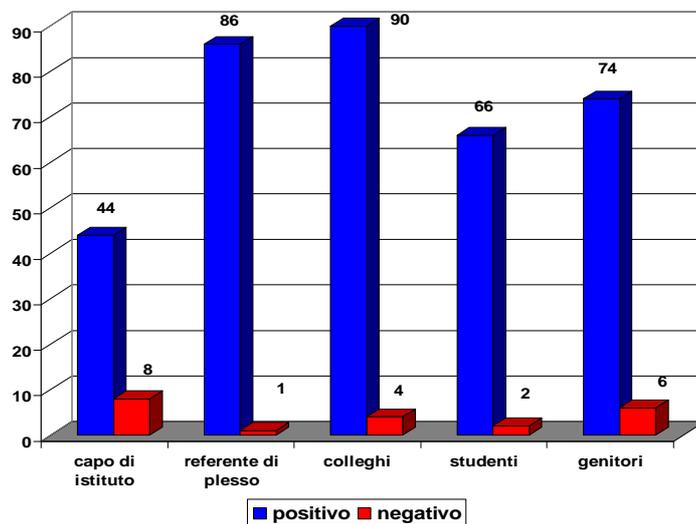
## Elementi facilitatori

tutti i Circoli - Maggio 2007

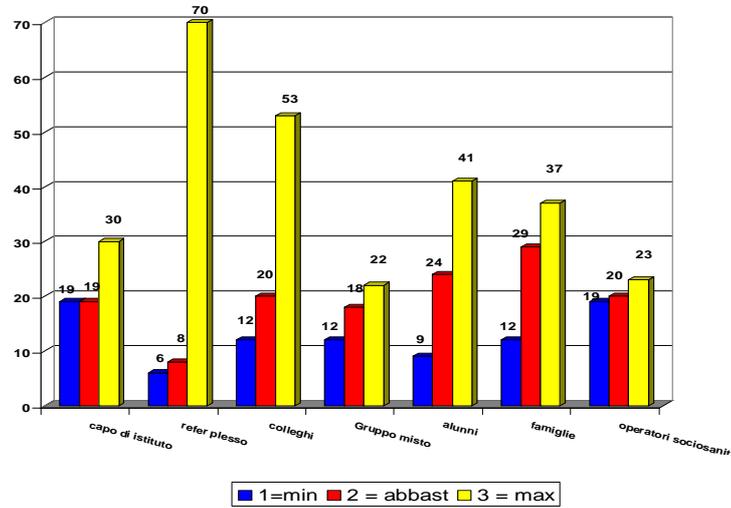


## Momenti di confronto, valutazione, discussione

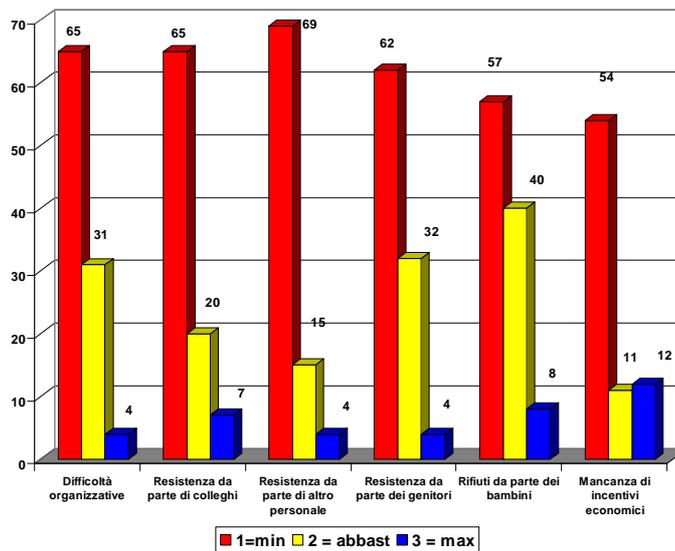
tutti i Circoli - Maggio 2007



## Mi sono sentita supportata da ... tutti i Circoli - Maggio 2007



## Elementi di contrasto tutti i Circoli - Maggio 2007



## Valutazione degli insegnanti a fine anno 2006-2007

### Commenti

1° circolo

(1 persona): gli alunni hanno modificato in modo significativo il comportamento e le abitudini alimentari; ritengo positivo il coinvolgimento delle famiglie: è bene che per tre giorni alla settimana provvedano alle merende, sollecitate dai bambini che richiedono responsabilmente la frutta e la verdura.

2° Circolo

1. la mia partecipazione al progetto è stata purtroppo limitata alle ore di servizio in cui sono presente in questa scuola, quindi non ho potuto valutare tutte le voci del presente questionario
2. l'approccio positivo di alunni e genitori è stato conseguito grazie alla mediazione fra la rigidità delle regole del contratto e le esigenze particolari emerse in corso d'anno

3° Circolo

1. il progetto è stato positivo e ha riscontrato molta partecipazione da parte degli alunni in quanto hanno sostenuto l'iniziativa comprendendo anche e soprattutto il modo di evitare certi cibi che potessero causare danni alla salute dell'organismo
2. è un percorso da continuare; molto positivo per creare abitudini alimentari sane e adeguate al ritmo fisiologico; ha avuto una ricaduta e un effetto positivo per quanto riguarda la mensa scolastica (i bambini hanno mangiato regolarmente, senza sprechi come durante gli anni precedenti)
3. ora è naturale consumare questo tipo di merenda: indietro non è più possibile! Ci ha facilitato il lavoro. Grazie!
4. attività positiva con ricaduta sulla mensa
5. OK continuarsi
6. inizio difficile, poi facilitato: ora bene, si va avanti con tranquillità, ma si deve continuare
7. ritengo sia stata un'esperienza positiva in tutti i sensi, soprattutto per l'impegno dimostrato dalle famiglie dei miei alunni nel tener fede all'impegno preso
8. l'iniziativa di per sé molto positiva, può incidere in modo più ampio sulle abitudini alimentari. Gli alunni, sapendo di non poter contare su "pesanti merende" hanno modificato anche l'atteggiamento nei confronti della prima colazione. All'inizio dell'anno scolastico molti alunni dichiaravano di non fare colazione, ora, a chiusura di questa esperienza, riproposto il questionario, risulta che molti non solo bevono il latte ma mangiano a colazione. Va anche segnalato che arrivano all'ora di pranzo con maggior appetito
9. va bene, continuare così
10. da continuare

11. in linea di massima positivo. Sarebbe importante dare un incentivo ai colleghi che si prestano nella classe a 1. segnare le crocette sul tipo di merenda, 2. dovrebbe essere quasi obbligatorio far fare dei lavori di gruppo in ogni circolo ai colleghi
12. si potrebbe estendere l'iniziativa con uno studio sulla collaborazione e richiesta di collaborazione dei genitori per migliorare le abitudini alimentari
13. re. Colleghi: chi è dentro è favorevole / chi è fuori resta fuori con rigidità fermo sulle sue posizioni (polemicamente). Questo mi dispiace molto.

#### 4° Circolo

1. la gestione quotidiana del progetto e' stata impegnativa
2. sarebbe interessante andare oltre la merenda. Ad es. alimentazione biologica, agricoltura sostenibile. Sviluppo sostenibile
3. si sta forse rischiando una certa monotonia nell'offerta della merenda ai bambini. All'inizio ero molto rigida nel far rispettare il contratto (rifiuti dei bambini, dimenticanze dei genitori)/ ho capito che è più produttivo essere un po' flessibili, ciò non vuol dire essere lassisti
4. iniziativa molto efficace da mantenere e da incrementare ancora. Grazie
5. il contratto della merenda e' diventato una consuetudine. Non si rileva pertanto nulla di particolare se non il fatto che gli alunni vi partecipano senza problemi di sorta
6. la ritengo una esperienza valida e da continuare
7. il contratto ha influito positivamente alle abitudini alimentari dei bambini, aiutandoli a capire col supporto della famiglia il valore giusto degli alimenti e a aumentare la scelta
8. a volte nella confusione della ricreazione non segno le ?? o le dimenticanze nel registro mensile. Nel caso di dimenticanza o rifiuti ho preferito parlare direttamente con i genitori piuttosto che inviare lettere
9. nella mia sezione il numero di aderenti è diminuito, i genitori sovente accondiscendono alle decisioni dei figli. Una variazione della proposta (inserire pizzette, schiacciatine..) potrebbe incentivare nuovamente le adesioni per il prossimo anno
10. tutto OK! Esperienza da continuare. Grazie a voi tutti e agli sponsors!!!

## **ALLEGATO 6**

### **“IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**Gradimento dei seminari di formazione da parte degli  
insegnanti**

**Maggio 2007**

**PROGETTO “IL CONTRATTO DELLA MERENDA”**

**2° LABORATORIO DI FORMAZIONE**

**3 e 17 MAGGIO 2007**

1. Il laboratorio di formazione è stato un' esperienza:

positiva negativa  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

2. Il grado di approfondimento del tema in relazione al tempo dedicato è stato:

adeguato inadeguato  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

3. La metodologia di lavoro utilizzata è stata:

efficace inadeguata  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

4. Il formatore è stato:

chiaro dispersivo  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

5. Quanto appreso durante il laboratorio sarà utile per il mio lavoro futuro:

molto per niente  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5

COMMENTI

---

---

---

---

---

**GRAZIE**

## PROGETTO “IL CONTRATTO DELLA MERENDA”

### 2° LABORATORIO DI FORMAZIONE

3 e 17 MAGGIO 2007

	<b>Positiva 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Negativa 5</b>
Il laboratorio di formazione è stato un' esperienza	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
	<b>Adeguito</b>				<b>Inadeguato</b>
Il grado di approfondimento del tema in relazione al tempo dedicato è stato	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>3</b>		
	<b>Efficace</b>				<b>Inadeguata</b>
La metodologia di lavoro utilizzata è stata	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		
	<b>Chiaro</b>				<b>Dispersivo</b>
Il formatore è stato	<b>14</b>	<b>2</b>			
	<b>Molto</b>				<b>Per niente</b>
Quanto appreso durante il laboratorio sarà utile per il mio lavoro futuro	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>		

#### COMMENTI

costruttivo, molto interessante ;

bene, proseguiamo anche con i dirigenti ;

più incontri di questo genere;

le mie valutazioni intermedie sono dovute alla mia impossibilità di frequentare il corso per intero, per quello che ho potuto vivere, comunque, tutto è stato molto positivo