PROGETTO

INSEGNAMOCI A MANGIARE BENE PER ESSERE RAGAZZI IN SALUTE
co-progettazione in rete tra scuole secondarie di 2° grado mantovane

Regione Lombardia ATS Val Padana

Progetto avviato nell'anno 2018 - Ultimo anno di attività : 2019

Abstract

Obiettivo generale
Promuovere tra i giovani un'alimentazione favorevole alla salute attraverso lo sviluppo delle competenze e modalità e azioni che vedano protagonisti i ragazzi guidati e supportati dai loro insegnanti e dagli operatori sanitari dell'ATS

Analisi di contesto
I dati nazionali (v. OKkio alla Salute e HBSC) rilevano, insieme ad una scarsa attività fisica, un'alimentazione non favorevole alla salute con conseguenti problemi di sovrappeso e obesità negli adolescenti, anche dovuti all'autonomia di scelte alimentari. Gli stili di vita sono modelli di comportamento identificabili, frutto dell'azione reciproca delle caratteristiche proprie di un individuo, delle interazioni sociali con le condizioni di vita di carattere socio-economico e ambientale. Gli stili di vita individuali possono avere profonde ripercussioni sia sulla salute di una persona che su quella degli altri. Le capacità di vita consistono nell'abilità di adottare un comportamento positivo e flessibile che consente alle singole persone di far fronte con efficacia alle esigenze ed alla sfide che si presentano nella vita di tutti i giorni. L'educazione alla salute si occupa da un lato di trasmettere informazioni in merito ai fattori sociali, economici ed ambientali che possono incidere sulla salute, incluso il ricorso ai servizi sanitari, dall'altro s'impegna a sviluppare e a rafforzare le capacità di vita. L'educazione alla salute rappresenta uno dei principali approcci d'intervento della promozione della salute. (Glossario HPH - OMS). Negli ultimi 30 anni si sono verificati profondi cambiamenti del nostro stile di vita con un'aumentata frequenza nella popolazione di abitudini sedentarie, riduzione dei livelli di attività fisica, abitudini alimentari scorrette. Parallelamente abbiamo assistito ad un drammatico aumento della prevalenza di sovrappeso/obesità o altri screzi alimentari, nonostante qualche recente segnale di stabilizzazione, in tutte le fasce di età a partire dall'infanzia con picchi più elevati negli strati socio-economicamente svantaggiati. Un setting determinante dove promuovere corrette abitudini alimentari e motorie è rappresentato dalla scuola, a partire dai Nidi e dalle Scuole d'infanzia per giungere agli Istituti d'Istruzione Superiore con proposte di role model educativo condiviso e coordinato con gli Insegnanti. L'adolescenza è il periodo in cui vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica. È anche una fase molto delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l'alimentazione riveste un significato particolare, soprattutto per le ragazze.
L'alimentazione dell'adolescente segue gli stessi principi generali di quella del bambino e si avvicina, man mano che il corpo cresce, al fabbisogno dell'adulto. Durante l'adolescenza si assiste a innumerevoli cambiamenti fisici, sociali, psicologici e sessuali la cui accettazione può necessitare di un periodo di assestamento. In questa fase delicata e complessa la nutrizione riveste un ruolo fondamentale in quanto è fondamentale a completare in modo adeguato lo sviluppo psicofisico e contribuire alla prevenzione di alcune malattie quali:
- Osteoporosi (conseguenza di una scarsa mineralizzazione ossea in epoca adolescenziale);
- Comparsa e/o persistenza di obesità (e relative complicanze);

- Disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia) che durante l'adolescenza manifestano il loro picco di incidenza.
Inoltre il WCRF 2018 sottolinea l'importanza di evitare il consumo di bevande zuccherate, cibi troppo salati, cibi industrialmente preparati e carni conservate. Questi alimenti ricchi di calorie, ma poveri di nutrienti si trovano frequentemente presenti nella dieta degli adolescenti e spesso sono causa di aumento di peso e stato infiammatorio che espone a più alto rischio anche di sindrome metabolica in età adulta.
Lo scopo di una sana alimentazione nell'adolescenza è essenzialmente quello di promuovere la salute sempre attraverso proposte positive incentivando le corrette abitudini tenendo conto della crescita in adolescenza, ma anche del significato del cibo con valenza sociale. A tal fine è fondamentale che il cibo sia sempre proposto in chiave positiva per la salute. Nell'adolescenza anche il cibo diventa uno strumento di autonomia: da un lato vi sono le abitudini familiari ma dall'altro vi è un sempre più frequente accesso al pasto fuori dal controllo familiare. Spesso l'adolescente, tende a ricercare i cibi "spazzatura" o ha occasioni di contesti sociali dove consumare cibi non sempre salutari (feste, ritrovi, merende, aperitivi, vacanze, campi scuola.?..). Per poter meglio promuovere in questa fascia di età corretti stili alimentari che possano proseguire anche in età adulta è necessario che i ragazzi siano non solo formati nel modo corretto, ma anche coinvolti in prima persona.

Metodi e strumenti

Il progetto "Insegnamoci a mangiare bene per essere ragazzi in salute" pensato in co-progettazione con alcuni Istituti di Istruzione secondaria di 2° grado della provincia di Mantova ha utilizzato tecniche di educazione tra pari e sviluppo di competenze sociali e comunicative, utilizzando le peculiarità di ciascuna scuola, mettendo al centro i ragazzi per una formazione reciproca. La metodologia utilizzata si è ispirata alle teorie di riferimento per i programmi di Peer Education e Unplugged.
I ragazzi in un primo momento sono stati formati/informati direttamente nelle classi; in un secondo tempo è stato chiesto loro, sotto la guida dei loro insegnanti, di rielaborare un progetto in base alle loro conoscenze specifiche. Il fine ultimo è stato quello di incontrarsi tra le cinque scuole e tra i pari e trasmettersi le reciproche conoscenze e competenze. Il progetto è stato finalizzato a fornire strumenti concreti applicabili nelle scelte quotidiane anche per contribuire attivamente alla vita familiare.

Valutazione prevista/effettuata

E' in fase di costruzione uno strumento di valutazione delle conoscenze e competenze acquisite
I ragazzi hanno pensato e realizzato un ricettario sulla base delle informazioni e delle competenze acquisite, in accompagnamento con la nutrizionista del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ATS e gli insegnanti di riferimento.

Note

E' possibile visionare il ricettario nella documentazione allegata.

Tema di salute prevalente : LIFESKILLS

Temi secondari :
ALIMENTAZIONE
Sovrappeso e obesità
Sicurezza alimentare (MTA)
Dieta / aspetti nutrizionali
Sale
Lettura etichette
AMBIENTI DI VITA
Inquinamento
Tutela ambientale

ATTIVITA' FISICA
inattività e sedentarietà

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali : Scuola secondaria di secondo grado

Mandati : Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

MARIA CHIARA BASSI (responsabile)
ATS della Val Padana
e-mail : mariachiara.bassi@ats-valpadana.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Scuola
Gli Istituti Scolastici di 2Â° grado mantovani coinvolti sono:
Istituto â€œG. Falconeâ€• â€“ Asola e Gazoldo degli Ippoliti
Istituto â€œE. Fermiâ€• â€“ Mantova
Istituto â€œBonomi Mazzolariâ€• â€“ Mantova
Liceo scientifico â€œBelfioreâ€• â€“ Mantova
Centro di Formazione Professionale â€œFor.Maâ€• â€“ sedi di Castiglione delle Stiviere e Mantova
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Documentazione del progetto

1. Altro - ricetta strutturata dagli studenti
2. Altro - ricetta strutturata dagli studenti
3. Altro - ricetta strutturata dagli studenti
4. Altro - ricetta strutturata dagli studenti
5. Altro - ricetta strutturata dagli studenti

OBIETTIVI

Raggiungere gli obiettivi di sistema e di processo sotto riportati

- Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- Sviluppare corresponsabilità
- Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- Condividere e coordinare risorse
- Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- Affrontare i problemi con alleanze più allargate

Sviluppare e migliorare le competenze individuali sotto riportate

- Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- Sviluppare corresponsabilità
- Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- Condividere e coordinare risorse
- Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- Affrontare i problemi con alleanze più allargate

- Comunicazione efficace
- Problem solving
- Decision making
- Manualità
- Socializzazione

Acquisire, approfondire e consolidare conoscenze in tema di alimentazione favorevole alla salute in merito agli aspetti sotto riportati

- Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- Sviluppare corresponsabilità
- Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- Condividere e coordinare risorse
- Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- Affrontare i problemi con alleanze più allargate

- Comunicazione efficace
- Problem solving
- Decision making
- Manualità
- Socializzazione

- La dieta universale (mediterranea)
- Lettura delle etichette
- L'importanza della salute da coltivare fin da giovani
- La dieta sana e l'ambiente
- La chimica nel piatto come cucinare al meglio gli alimenti per renderli buoni sani e mantenere le proprietà nutritive

- Cibi conservati e cibi industriali

Informare la comunità in merito agli esiti del percorso

- Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- Sviluppare corresponsabilità
- Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- Condividere e coordinare risorse
- Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- Affrontare i problemi con alleanze più allargate

- Comunicazione efficace
- Problem solving
- Decision making
- Manualità
- Socializzazione

- La dieta universale (mediterranea)
- Lettura delle etichette
- L'importanza della salute da coltivare fin da giovani
- La dieta sana e l'ambiente
- La chimica nel piatto come cucinare al meglio gli alimenti per renderli buoni sani e mantenere le proprietà nutritive
- Cibi conservati e cibi industriali

Si è dato riscontro e risalto di quanto realizzato attraverso la stampa locale, il web e i social a cura degli studenti e degli istituti scolastici coinvolti

Geolocalizzazione

- Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- Sviluppare corresponsabilità
- Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- Condividere e coordinare risorse
- Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- Affrontare i problemi con alleanze più allargate

- Comunicazione efficace
- Problem solving
- Decision making
- Manualità
- Socializzazione

- La dieta universale (mediterranea)
- Lettura delle etichette
- L'importanza della salute da coltivare fin da giovani
- La dieta sana e l'ambiente

- La chimica nel piatto come cucinare al meglio gli alimenti per renderli buoni sani e mantenere le proprietà nutritive
- Cibi conservati e cibi industriali

Si è dato riscontro e risalto di quanto realizzato attraverso la stampa locale, il web e i social a cura degli studenti e degli istituti scolastici coinvolti

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2019 - 31/12/2019

Incontri tra operatori di ATS e insegnanti delle scuole coinvolte per definire le strategie di realizzazione

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2019 - 31/12/2019

Realizzazione delle attività con gli studenti, in sinergia con gli insegnanti e gli operatori del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ATS

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/11/2019 - 30/11/2019

Pubblicazione articoli sulla stampa locale e notizie sul web e i social a cura degli studenti e della scuola

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - articolo stampa locale

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2019 - 31/12/2019

geolocalizzazione 2019

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :
Mantova; Asola; Gazoldo degli Ippoliti;

Metodi non specificati