



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e Ricerca



Costruire insieme la salute
Programmi e interventi di promozione della salute tra intersettorialità, sostenibilità ed efficaci
Orvieto 22-23 ottobre 2014

“ A TU PER TU CON LE VERDURE! ”

Esperienza di educazione alimentare nella scuola primaria “Borgona” di Porto Torres

*Sandra Canu, *Paola Chessa, **Lisena Vargiu, **Paola Angioi, **Pina Arras, *Vittorio Sanna
*Istituto Comprensivo n° 1 Porto Torres, **Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL Sassari

Introduzione

Il fenomeno sovrappeso e obesità nei Paesi industrializzati, è stato considerato dall'OMS una vera e propria epidemia causa di malattie metabolico-degenerative. Nascono quindi varie indagini volte a conoscere lo stato nutrizionale della popolazione italiana, con una particolare attenzione verso la sorveglianza nell'età evolutiva, (gli adulti di domani), al fine di individuare le criticità e porre in essere misure di prevenzione atte a contenere il problema.

I risultati di queste indagini hanno evidenziato come, scorretti stili di vita siano, in particolare nei bambini, concausa di sovrappeso e obesità; è emerso che si salta con facilità la prima colazione, lo spuntino di metà mattina è spesso troppo ricco, non si consumano regolarmente frutta e verdura ed in particolare per quest'ultima si rifiuta decisamente l'assaggio.

L'indagine “OKkio alla salute”, è stata lo strumento che ha permesso l'interazione tra Scuola e S.I.A.N.. La scuola, vista come ambiente più adatto allo svolgimento d'iniziativa di prevenzione, ha attivato interventi educativo-didattici volti a promuovere l'importanza di una corretta alimentazione. Nelle classi prime, si è lavorato sull'importanza della prima colazione e di un consumo quotidiano di merende leggere e povere di grassi (merendometro), dalla classe seconda in poi, si è voluto prendere in considerazione un altro tema importante inerente al consumo delle verdure, verso le quali i bambini si mostravano particolarmente reticenti e selettivi, da qui nasce il progetto “A TU PER TU CON LE VERDURE”



Obiettivi

- Avviare i piccoli verso un approccio più disponibile promuovendone l'assaggio.
- Conoscere le verdure, la stagionalità, le loro principali proprietà e caratteristiche organolettiche.
- Favorire un maggiore consumo sia alla mensa scolastica sia a casa.
- Coinvolgere le famiglie in un processo di cambiamento delle abitudini alimentari.
- Stimolare nei bambini curiosità e interesse per il mondo delle verdure.

Metodi

Con la collaborazione degli operatori del SIAN utilizzando il counselling nutrizionale, genitori e bambini hanno preso coscienza della necessità di cambiare alcune abitudini.

I docenti applicando il metodo della ricerca-azione, attraverso visite guidate, laboratorio di cucina e musicale, hanno permesso ai bambini di: studiare, osservare, toccare, gustare, trasformare e... con un pizzico di fantasia, cantare, ballare e cucinare le verdure;



Risultati

Prima del percorso educativo solo il 20% dei bambini mangiava con gusto le verdure, il 40% si limitava ad assaggiarle ed il restante 40% le rifiutava a priori.

Attraverso osservazioni sistematiche sulle attività pratiche, orali, scritte ed il riscontro oggettivo durante la mensa, si sono ottenuti i seguenti risultati: **il 100% dei bambini assaggia le verdure alla mensa scolastica e di questi il 60% le mangia con gusto; Il 27% pur non apprezzandole, le mangia per consapevolezza ed il 13% si limita all'assaggio.**

I genitori riferiscono che a casa si è incrementata la preparazione ed il consumo di piatti a base di verdure.



Conclusioni

L'esperienza è da considerarsi altamente formativa, poiché oltre a favorire un maggior consumo di verdure durante la mensa (con conseguente riduzione degli scarti), si è riusciti con attività, metacognitive e ludiche a far sì che i bambini non rifiutassero l'assaggio di una pietanza poco gradita.

Inoltre il coinvolgimento delle famiglie, ha permesso un cambiamento consapevole delle abitudini alimentari all'interno della stessa.

L'efficacia di tale iniziativa, piacevolmente accolta dagli alunni, risiede nel fatto che ha condotto l'intero gruppo classe, all'acquisizione di un atteggiamento più consapevole, responsabile e disponibile verso il consumo delle verdure a tavola; approccio non episodico, circoscritto per un breve periodo, ma protratto nel tempo, implementando le aspettative di benessere e prevenzione proprie di un corretto stile alimentare.

