P.A.N. Prevenzione Alimentazione Nutrizione
"GIOVANI ED ALIMENTAZIONE: LET'S MOVE!"
Roma, 26-27 MAGGIO 2010

PROGETTO "ALIMENTAZIONE E CULTURA": DAI BANCHI DI SCUOLA AI LABORATORI DELL'IZS LAZIO E TOSCANA

Dott. Stefano Saccares, Dott.ssa Valeria Morena
Centro Studi Regionale per l'Analisi e la Valutazione del Rischio Alimentare
Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle regioni Lazio e Toscana



A. S. 2006/2007

COMUNE DI ARICCIA
Provincia di Roma



IZS
Istituto Zooprofilattico
Sperimentale delle Regioni
Lazio eToscana

Controlli igienico sanitari mense scolastiche

Progetto di educazione alimentare

Ministero della salute

- Piano sanitario nazionale
- Campagne di informazione

PROGETTO
“Alimentazione e cultura”

NUTRIZIONE COME STRUMENTO DI PREVENZIONE



RISTORAZIONE COLLETTIVA



RISTORAZIONE CHE PROMUOVE SALUTE

L'educazione alimentare è il punto chiave nella promozione di una sana alimentazione



Iniziative nella scuola

In quanto i giovani condizionano le scelte alimentari di tutta la famiglia

MENSA SCOLASTICA





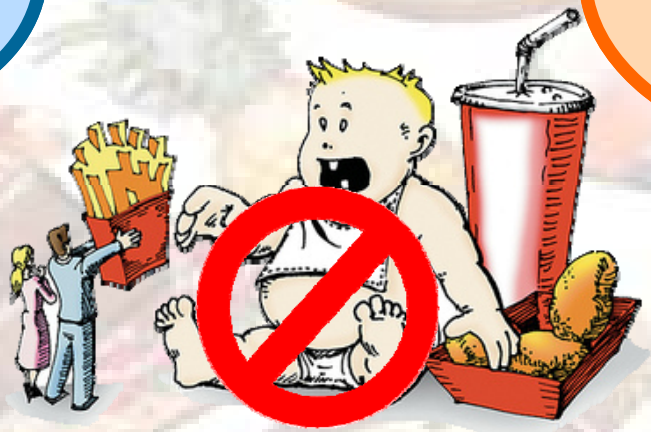
momento di educazione e prevenzione
per docenti, bambini e famiglie

ruolo degli organi sanitari
dal controllo ispettivo
allo sviluppo di una politica sanitaria
integrata ed orientata al miglioramento degli stili di vita

SCOPI DEL PROGETTO

Promuovere l'educazione alimentare in famiglia

Coadiuvando le insegnanti a trasmettere ad alunni e genitori nozioni su una alimentazione sana e corretta



Attraverso una stretta sinergia tra

SCUOLA - DIPARTIMENTO PREVENZIONE - FAMIGLIE

Percorso formativo 2007/2008

1

alunni e/o genitori di 26 classi:
- 7 della scuola media;
- 11 della primaria;
- 8 dell'infanzia

2

somministrazione di un questionario agli alunni al fine di conoscere le loro abitudini alimentari



3

svolgimento degli incontri (9) con scolari e/o genitori per trattare le tematiche scelte sulla base dei questionari

4

elaborazione di 15 poster tematici:
- piramide alimentare;
- filiere produttive

Percorso formativo 2008/2009

17 incontri di cui:
- 8 con i medici della ASL RM/H;
- 8 con gli esperti del CSRA;
- 1 visita guidata all' IZSLT

2

- dieta equilibrata;
- suddivisione dei pasti;
- valenza della prima colazione;
- problema di snacks e merendine, ricchi di grassi;
- focus sui grassi (cosa sono, dove si trovano, benefici e danni per la salute)

3



- alunni e genitori della scuola dell'infanzia e della scuola primaria;
- alunni di 7 classi della scuola media

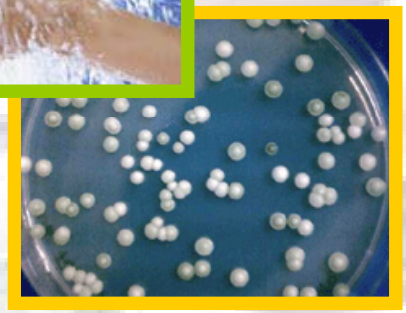
1

esperimenti:
- crescita batterica su terreni colturali;
- introduzione di eccesso di calorie nell'organismo;
- esempio di isolamento batterico

4

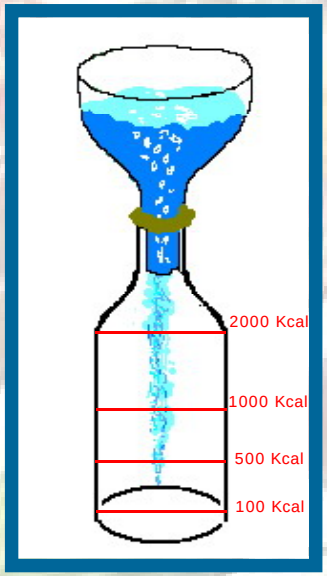
IL 1°





I bambini hanno poggiato le mani su piastre di cultura batterica, **PRIMA** del lavaggio delle mani, **DOPO** un lavaggio con acqua e **DOPO** un lavaggio accurato con sapone ed acqua. Dopo qualche giorno sono state mostrate le diverse crescite batteriche nelle piastre utilizzate al fine di dimostrare l'importanza di lavarsi bene le mani.

IL 2°

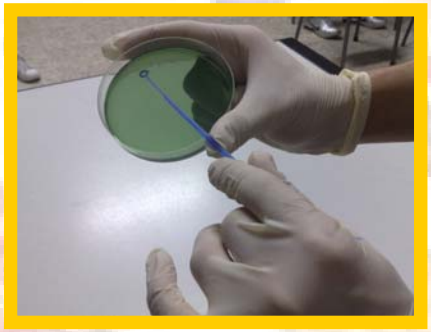


Si è cercato di simulare cosa accade nell'organismo quando si introduce un eccesso di cibo e quindi di calorie. La bottiglia rappresenta il fabbisogno nutrizionale del nostro organismo e l'acqua gli alimenti ingeriti. I ragazzi hanno introdotto nella bottiglia volumi di acqua variabili, proporzionali alle quantità di alimenti che avevano ipotizzato di mangiare in base ad un menù da loro preparato.

IL 3°



Importanza e corretto utilizzo di DPI in laboratorio



Riproduzione di alcuni dei passaggi principali di una reale procedura di laboratorio seguita per l'isolamento di Salmonella.

Uno degli alunni mentre esegue un triplo striscio

IL 4°





Visita guidata presso 4 laboratori dell'IZSLT

Percorso formativo 2009/2010

Alunni e/o genitori di 18 classi:
- 11 sezioni della scuola dell'infanzia;
- 7 sezioni della scuola primaria;

377 alunni

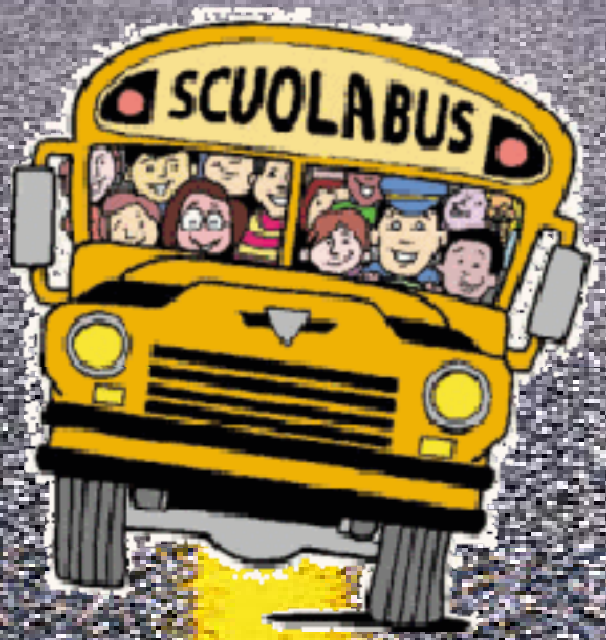
1

7 incontri di cui:
- 4 dedicati agli scolari
- 3 dedicati ai genitori

2

presentazione ed approfondimento di alcune campagne di comunicazione ideate, sostenute e divulgate dal Ministero

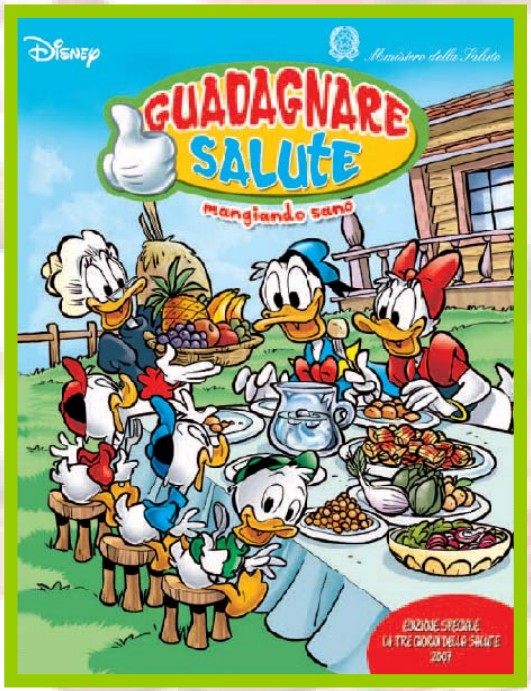
3



consegna di 3 diversi opuscoli:
- 1 per scuola infanzia e prime classi scuola primaria;
- 1 per ultime classi scuola primaria;
- 1 per i genitori

4

SCUOLA INFANZIA E PRIME CLASSI DELLA PRIMARIA





QUALE DELLE TRE... A TAVOLA?

Sicuramente sei capace di mangiare... ma sai anche che cosa, quando e quanto? Rispondendo alle domande del quiz puoi scoprire quanto sei "preparato" in fatto di cibo!

QUALE DELLE TRE... IN MOTO?

Perché è importante fare attività fisica? E quale, e quando? Questo quiz ti permette di scoprirlo: rispondi alle domande, poi volta pagina, controlla se hai risposto correttamente e scopri come sei messo... in moto!

ULTIME CLASSI DELLA PRIMARIA

guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

La tre giorni della salute

Ministero della Salute

I dieci consigli degli esperti per una "lunga vita"..... in movimento:

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

Per informazioni consulta il sito del Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

I dieci consigli degli esperti per mangiare meglio e con più gusto:

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane – pasta – riso – ecc..) devono essere consumati quotidiamente
6. Il pesce va consumato almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

e soprattutto.... evita le diete "fai da te"
e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Per informazioni consulta il sito del Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

ABC dell'etichetta

CHE DEFINIZIONE È POSSIBILE DARE ALL'ETICHETTA?

L'etichetta è la carta d'identità degli alimenti confezionati attraverso la quale il consumatore può ricavare molte informazioni utili (ad esempio, gli ingredienti, la loro tipologia e quantità, la durata del prodotto, la provenienza ecc.).

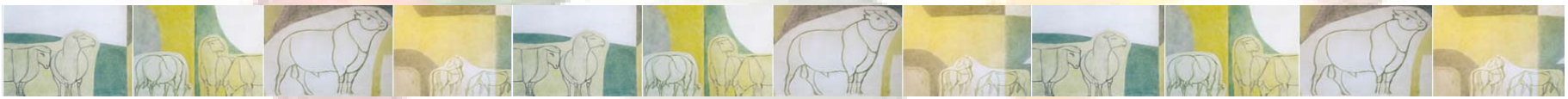
Qualsiasi azienda che produce generi alimentari e li commercializza deve, per legge, obbligatoriamente apporre sulla confezione l'etichetta che deve contenere determinate informazioni.

Una cosa molto importante da non dimenticare è che l'etichetta non deve avere alcun tipo di scritta o immagine che possa trarre in inganno il consumatore, così come non è possibile presentare "nomi di fantasia" che allontanano l'acquirente dal reale acquisto che sta per fare, se questi non sono seguiti dalla denominazione di vendita.

PERCHÉ È UTILE LEGGERE LE ETICHETTE?

- consentono al consumatore di essere correttamente informato sul prodotto;
- permettono di scegliere il prodotto più vicino alle proprie esigenze;
- permettono di attuare una valutazione sul rapporto qualità/prezzo.





GENITORI



1. Contaminazione alimenti
2. Gli accorgimenti da adottare per limitare i rischi e prevenire le malattie

- ✓ l'interno del punto vendita;
- ✓ a casa:

  conservazione, lavaggio e preparazione degli alimenti

COSTI

=



€ 0,00

Tutte le attività rientrano negli obiettivi e nella *mission* degli enti coinvolti e fanno parte dei budget assegnati nella programmazione annuale.

GLI UNICI COSTI HANNO RIGUARDATO LE ANALISI



Tale azione ha contribuito “non solo a sostenere il compito educativo della famiglia e della scuola, ma soprattutto a promuovere quel concetto di salute che mira al benessere, ponendo in evidenza sia gli aspetti individuali sia quelli collettivi che condizionano le caratteristiche e i mutamenti di ogni comunità”

Dirigente scolastico

Anna Maria Del Sole



FUTURO



PROGETTO TRIENNALE
SCUOLE ARICCIA

2010 -2013

da

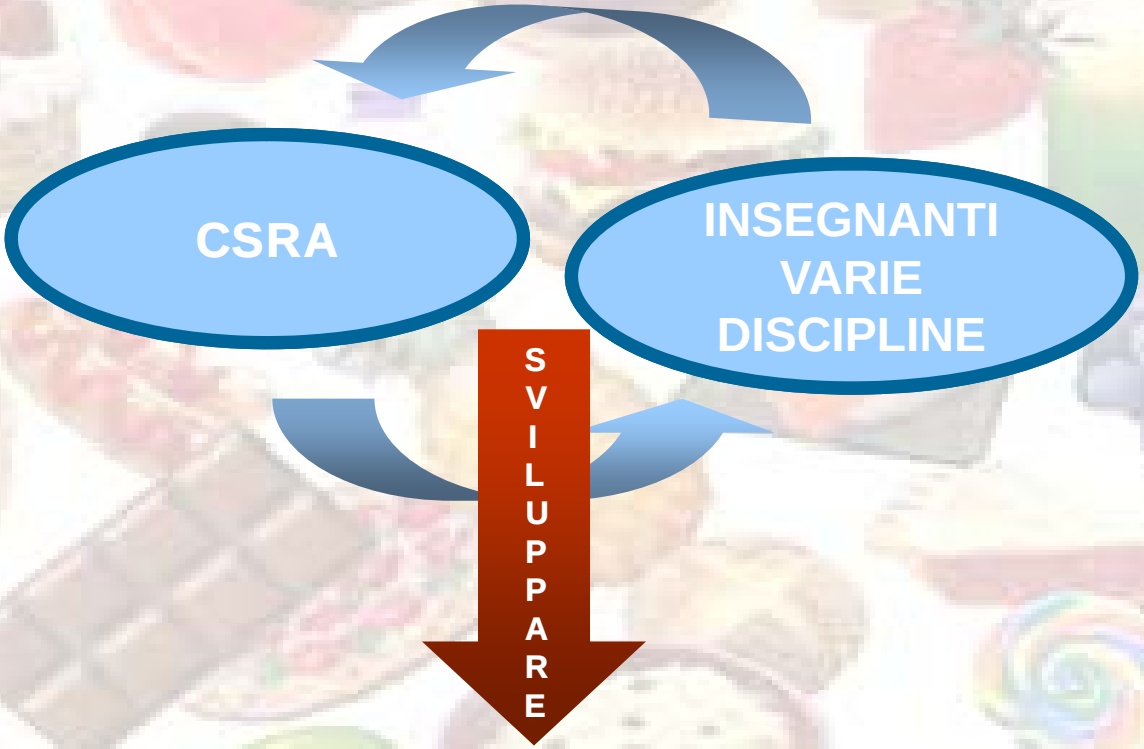
“ALIMENTAZIONE E CULTURA”

a

“CULTURA DELL’ALIMENTAZIONE”



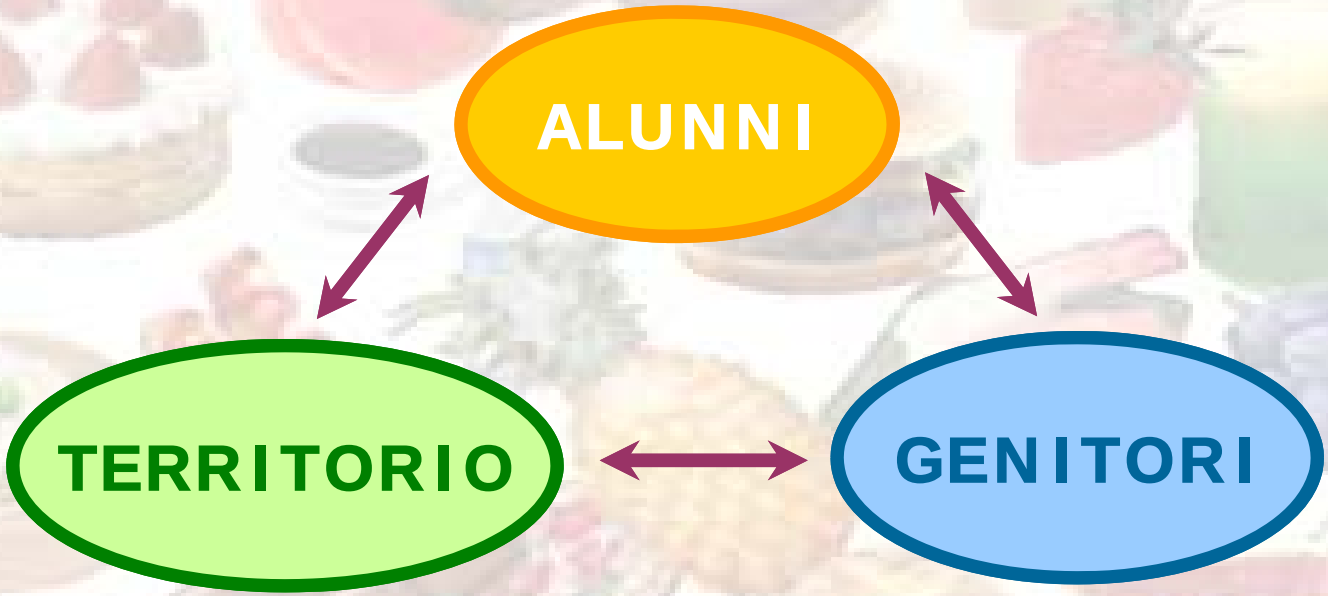
Percorso formativo 2011/2013



CULTURA SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

VALORIZZANDO CULTURA E STORIA DELLE PRODUZIONI LOCALI E TIPICHE

abitudini alimentari



- prodotti locali;
- trattamenti

- abitudini alimentari;
- processi domestici



1° percorso formativo

- **scuola infanzia**
- **1° e 2° anno scuola primaria**

• percorsi propedeutici riprendendo anche argomenti già trattati (colazione e merendine, moto, pulizia delle mani)

2° percorso formativo
triennale

- **3° anno scuola primaria**

• sviluppare concetti e temi legati al consumo di determinate classi di alimenti di origine animale e vegetale;

• approfondire concetti legati alla natura, storia, tradizioni e abitudini locali del prodotto;

• individuazione della posizione nella Piramide alimentare, evidenziando aspetti nutritivi e fattori benefici e di rischio.

3° percorso formativo

- **4° e 5° anno scuola primaria**
- **scuola media**

• programmi complementari riguardo i prodotti della tradizione del territorio di Ariccia e piccoli incontri dimostrativi su argomenti eventualmente già trattati sulla nutrizione e l'importanza del moto

In quinta elementare il lavoro prodotto verrà trasformato nei capitoli di un opuscolo sul tema "Cultura dell'alimentazione" redatto in collaborazione con il Centro Studi

Si ringrazia per la realizzazione del Progetto:

CSRA (Selene Marozzi, Valeria Morena, Roberto Condoleo, Serena Saccares, Mario Coscarella)

Comune di Ariccia (Assessore Mauro Serra Bellini, Antonella Garofalo, Giorgio Brunori)

Circolo Didattico di Ariccia (Dirigente scolastico Anna Maria Del Sole, coordinatrice del progetto Daniela Cantoro)

Gli Alunni ed i Genitori di Ariccia



GRAZIE

PER L'ATTENZIONE

