

Cibo e Sani Stili di Vita



Indice

- DESCRIZIONE DEL PROGETTO
- COMPETENZE DA RAGGIUNGERE
- L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE
- METODI DIDATTICI PER LO SVILUPPO DI INTERVENTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
- BIBLIOGRAFIA

Descrizione del progetto

Il progetto formativo “Cibo e Sani stili di vita” mira a creare una RETE tra i soggetti che si occupano di educazione alla salute, educazione alimentare, di tutela dell’ambiente e di produzione e spreco del cibo, tra la famiglie e tra l’istituzione scolastica, per promuovere abitudini alimentari salutari per i bambini e le bambine delle classi terze delle scuole primarie di Trento

Svolgimento:

- Una parte di attività svolta in classe (o presso altre strutture) con esperti o attraverso laboratori didattici
- Una parte realizzata in classe con gli insegnanti in preparazione della “Colazione in Classe”
- Condivisione e partecipazione con le famiglie delle attività svolte a scuola
- MOSTRA EVENTO: “Colazione in classe” con la presenza dei genitori con presentazione di un elaborato preparato con i bambini



Descrizione del progetto

Obiettivi:

- Promuovere la consapevolezza sul valore di una SANA ALIMENTAZIONE alla base del proprio benessere fisico e relazionale
- Far conoscere l'intera FILIERA DEL CIBO, valorizzando la produzione locale, con le peculiarità, le storie e le tradizioni del nostro territorio
- Prendersi CURA dell'ambiente, educare alla biodiversità, eliminare lo spreco incentivando comportamenti sostenibili
- Stimolare la conoscenza sull'importanza della PRIMA COLAZIONE
- Combattere la sedentarietà, promuovendo il MOVIMENTO e la mobilità sostenibile



Competenze da raggiungere

Consapevolezza

Promuovere l'importanza della colazione sana.



Scelte Sostenibili

Incoraggiare le scelte alimentari equilibrate e sane.



Comprensione Nutrizionale

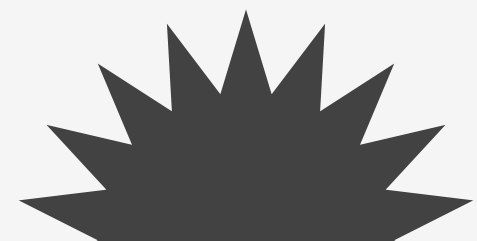
Sviluppare la conoscenza dei nutrienti essenziali.



Competenze da raggiungere

Educare i bambini verso scelte alimentari consapevoli e salutari

È fondamentale che i bambini apprendano l'importanza di una **nutrizione equilibrata** per il loro sviluppo e benessere. Promuovere comportamenti alimentari sani e consapevoli non solo favorisce la loro salute, ma li prepara anche a diventare cittadini responsabili e sostenibili nel futuro. L'educazione alimentare è un passo cruciale in questo percorso.



L'importanza della colazione

La prima colazione rappresenta un pasto chiave nell'alimentazione dell'età pediatrica e riveste un ruolo fondamentale nel garantire un adeguato apporto energetico e nutrizionale dopo il digiuno notturno. Le evidenze scientifiche concordano nel considerare la colazione un determinante importante dello stato nutrizionale, dello sviluppo cognitivo e del benessere psicofisico dei bambini.

Durante l'infanzia, una colazione adeguata contribuisce a coprire una quota significativa del fabbisogno giornaliero di energia e nutrienti essenziali, quali carboidrati complessi, proteine di buona qualità, fibre, vitamine e minerali. Diversi studi osservazionali e sperimentali hanno mostrato che i bambini che consumano regolarmente la colazione presentano una migliore qualità complessiva della dieta, con un maggiore apporto di micronutrienti e una minore probabilità di comportamenti alimentari disordinati.

Dal punto di vista cognitivo, la letteratura evidenzia associazioni positive tra il consumo della colazione e le prestazioni scolastiche, in particolare per quanto riguarda attenzione, memoria e capacità di problem solving. Questi effetti risultano particolarmente rilevanti nei bambini in età scolare, per i quali un adeguato apporto energetico mattutino può favorire una migliore risposta agli stimoli educativi.



L'importanza della colazione

Sul piano della prevenzione, la colazione è riconosciuta come un potenziale fattore protettivo nei confronti del sovrappeso e dell'obesità infantile. La sua omissione è stata associata a un maggior rischio di eccesso ponderale, probabilmente in relazione a una regolazione inadeguata dell'appetito e a un maggiore consumo di alimenti ad alta densità energetica nel corso della giornata.

Le principali istituzioni sanitarie nazionali e internazionali, tra cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e il Ministero della Salute italiano, sottolineano l'importanza di promuovere una colazione equilibrata sin dalla prima infanzia, inserendola all'interno di modelli alimentari complessivamente sani e sostenibili, come la dieta mediterranea.

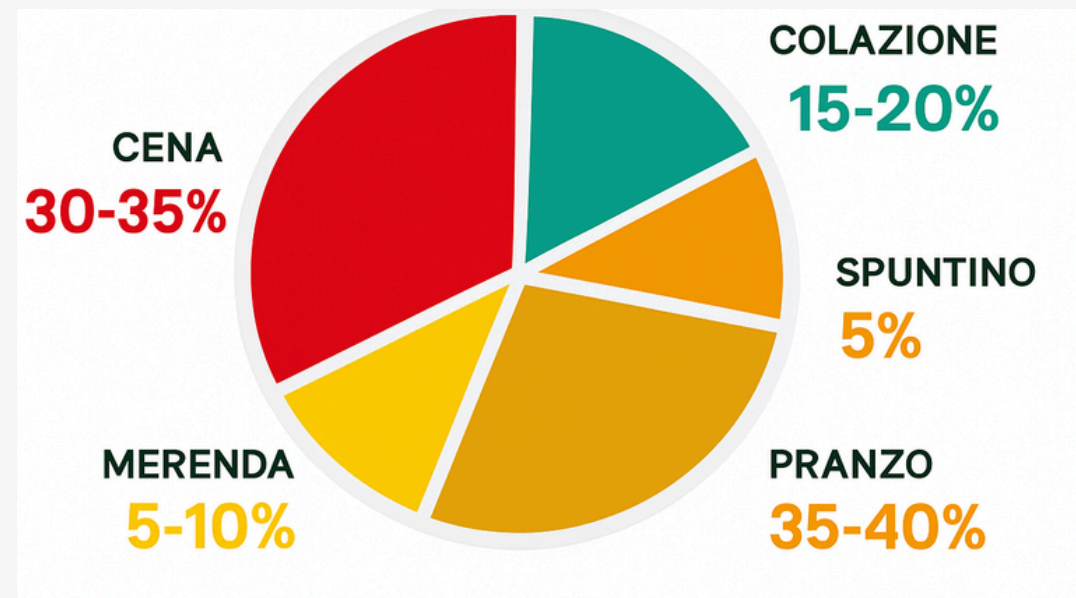


L'importanza della colazione

Un'alimentazione corretta è il risultato della somma dei pasti equilibrati in quantità e in qualità; per avere un'alimentazione equilibrata fare 3 pasti e 2 piccoli spuntini al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.

La prima colazione dovrebbe rifornirci del 15-20% delle calorie necessarie nella giornata, evitando il circolo vizioso. Sarebbe quindi importante, conciliando i vari orari, trovare una manciata di minuti per sedersi a tavola insieme!

Se si salta la colazione, si rischia di avere una diminuzione della capacità di concentrazione a causa dell'ipoglicemia (diminuzione della disponibilità di zuccheri) provocata dalla mancata colazione dopo il digiuno notturno. L'ipoglicemia può manifestarsi, in particolare nei bambini/ragazzi, nelle prime ore scolastiche, con sonnolenza o irrequietezza e quindi incapacità di seguire le attività in classe.



L'importanza della colazione

Non servono calcoli per mangiare in modo sano, ma occorre conoscere poche e semplici regole.

Per essere equilibrata, la colazione dovrebbe prevedere l'assunzione del 15-25% dell'introito calorico giornaliero totale ed includere tre gruppi alimentari: cereali (meglio se integrali), frutta fresca e/o secca, latte e/o derivati (preferibilmente a basso contenuto di grassi). Inoltre occorrerebbe preferire fonti alimentari che apportino pochi grassi, sale (a volte contenuto in quantità elevate nei prodotti per la colazione) e zuccheri semplici (zucchero, miele, fruttosio). Un adeguato consumo di latte è fortemente raccomandato a tutte le età: è uno dei pochi alimenti ricchi di calcio e fosforo, in forma facilmente assimilabile, costituendo, da solo, la fonte principale di questi minerali fondamentali per la salute di ossa e denti.

Requisiti per una buona colazione:

- Fornire una quantità sufficiente di calorie (ca. 1/5 delle calorie della giornata) e di principi nutritivi necessari
- Consumare gli alimenti con calma
- Essere appetibile, varia e gustosa, come d'altronde tutti i pasti
- Essere consumata in compagnia, ma non del televisore
- Mantenere latte o yogurt come alimenti base

Motivare i bambini della scuola primaria a fare una colazione sana e regolare richiede un approccio pratico, creativo e positivo. L'educazione alimentare funziona meglio se sperimentata e vissuta



Creare consapevolezza
con attività ed esperienze



Mostrare benefici
concreti



Suggerire routine
coinvolgenti e stimolanti



Coinvolgere le famiglie

Metodi didattici per lo sviluppo di interventi di educazione alimentare

Approcci per un Insegnamento Efficace

Apprendimento Cooperativo

Il **lavoro di gruppo** incoraggia la collaborazione tra gli alunni, permettendo loro di **condividere idee** e apprendere gli uni dagli altri attraverso discussioni e progetti comuni.

Insegnamento Laboratoriale

Le attività pratiche coinvolgono gli studenti e li aiutano a comprendere meglio i concetti nutrizionali attraverso esperienze dirette e osservazioni.

Approccio Interdisciplinare

Integrare il tema della salute **in tutte le discipline** scolastiche offre una visione olistica, stimolando l'interesse degli studenti e migliorando la comprensione dei contenuti.

Strategie metodologiche per evitare gli effetti negativi sulla salute derivanti da interventi di educazione alimentare a scuola

Cosa fare:

- veicolare messaggi che vadano bene per tutti (senza addentrarsi in situazioni particolari che richiederebbero un intervento specialistico individuale)
- evidenziare gli aspetti piacevoli del mangiare sano, la gioia di condividere il pasto con i propri familiari e compagni
- unire le forze per dare messaggi coerenti

Cosa NON fare:

- NON trattare il tema dei disturbi alimentari in aula con gli studenti
- NON utilizzare o fornire informazioni su misurazioni personali
- NON usare un linguaggio giudicante rispetto all'immagine o all'autostima
- EVITARE di motivare gli adulti di riferimento e gli studenti ad agire sulla base della paura o dello stigma

Metodi didattici per lo sviluppo di interventi di educazione alimentare

Valutazione e Assessment

Comportamento

Monitorare l'atteggiamento degli studenti in classe



Lavoro di gruppo

Valutare il lavoro di gruppo e collaborazione



Auto-valutazione

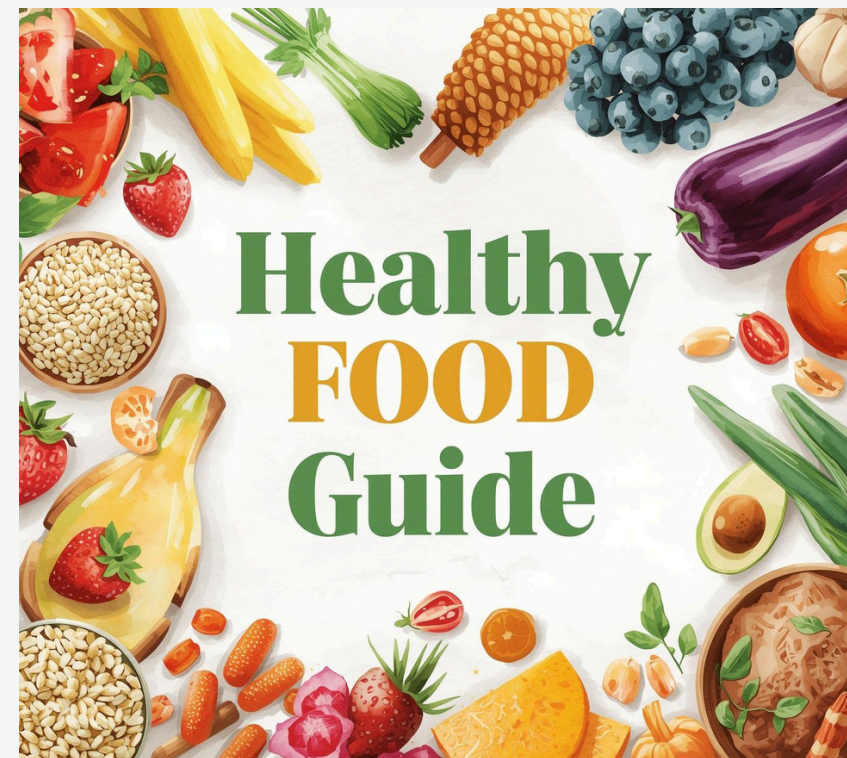
Riflessioni personali sulle proprie esperienze



Bibliografia

Ministero della Salute

Linee guida per una sana
alimentazione italiana



OMS

Healthy Eating for Children
overview



INRAN

Guida alla corretta
alimentazione



Bibliografia

Il presente documento raccoglie e sintetizza le principali fonti scientifiche e istituzionali sul ruolo della colazione nella salute, nello sviluppo cognitivo e nello stato nutrizionale dei bambini.

LINEE GUIDA ESTERE

[Lundqvist M. et al. \(2019\). Effects of eating breakfast on children and adolescents. *Nutrients*.](#)

Review narrativa che analizza l'impatto del consumo regolare della colazione su parametri cognitivi, comportamentali e nutrizionali nei bambini e negli adolescenti. Gli autori evidenziano associazioni positive tra colazione regolare, migliore qualità della dieta e minore rischio di sovrappeso.

[Hoyland A. et al. \(2009\). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*.](#)

Revisione sistematica focalizzata sugli effetti della colazione sulla funzione cognitiva, in particolare attenzione, memoria e rendimento scolastico. Lo studio conclude che il consumo della colazione è associato a migliori prestazioni cognitive, soprattutto nei bambini.

[Adolphus K. et al. \(2016\). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*.](#)

Revisione sistematica che approfondisce il ruolo della composizione nutrizionale della colazione sulle funzioni cognitive. Viene sottolineata l'importanza di una colazione bilanciata, con adeguato apporto di carboidrati complessi e proteine.

[Rampersaud G.C. et al. \(2005\). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*.](#)

Studio osservazionale ampiamente citato che analizza la relazione tra abitudini di colazione, stato nutrizionale, peso corporeo e rendimento scolastico. I risultati mostrano che i bambini che consumano regolarmente la colazione presentano profili nutrizionali migliori.

[Ciardullo S. et al. \(2023\). Trend in Breakfast Consumption among Primary School Children in Italy. *Nutrients*.](#)

Studio recente condotto su popolazione pediatrica italiana che analizza le tendenze temporali del consumo della colazione e le differenze socio-demografiche. Utile per contestualizzare le raccomandazioni nutrizionali nel contesto nazionale.

Bibliografia

LINEE GUIDA NAZIONALI

[Società Italiana di Nutrizione Umana e Società Italiana di Scienze dell'alimentazione. Documento SINU – SISA per la Prima Colazione. Roma, 2018.](#)

Documento istituzionale che fornisce raccomandazioni nutrizionali basate su evidenze scientifiche per una colazione equilibrata in età pediatrica, con indicazioni pratiche su alimenti e porzioni.

[Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione - CREA. Linee guida per una sana alimentazione. Roma, 2018](#)

Documento italiano di riferimento sulla sana alimentazione rivolto ai consumatori. Raccoglie e aggiorna periodicamente una serie di consigli e indicazioni alimentari, elaborate da una commissione scientifica.

[Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca - MIUR. Linee guida per l'educazione alimentare. Roma, 2015](#)

Documento fondamentale per le scuole, con l'obiettivo di promuovere una cultura alimentare sana, sostenibile e consapevole, attraverso un approccio interdisciplinare, focalizzato sulla qualità della vita, la riduzione degli sprechi, il consumo consapevole.

SISTEMI DI SORVEGLIANZA

[Istituto Superiore di Sanità – OKkio alla SALUTE, 2023](#)

Sistema di sorveglianza nazionale che monitora lo stato ponderale e le abitudini alimentari dei bambini delle scuole primarie (classi terze).

[Istituto Superiore di Sanità –HBSC \(Health Behaviour in School-aged Children\), 2022](#)

'indagine multicentrica che analizza salute, benessere e comportamenti di ragazzi tra gli 11 e i 15 anni (e recentemente 17enni), per comprendere meglio i fattori di rischio e le tendenze di salute pubblica e orientare le politiche sanitarie giovanili, studiando temi come alimentazione, attività fisica, uso di sostanze e contesto sociale e scolastico.

PROGETTI

[AAVV 15.000 passi + 5 colori = La matematica dei sapori. Trento APSS 2008](#)

Percorso educativo per la scuola primaria e secondaria di primo grado per promuovere sani stili di vita alimentari e una regolare attività fisica.

[La colazione a scuola. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, sorveglianza stili di vita. Trento APSS 2023](#)