



# “MANGIO BENE... CRESCO MEGLIO!”

Progetto per la promozione  
di una sana alimentazione e corretti stili di vita

**Progetto promosso da:**

**Comune di PORTOGRUARO – Ufficio Scuola  
Gruppo ALIMENTA LA SALUTE (Portogruaro)**

## **PREMESSA**

Il progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi lavorativi ha portato a profondi cambiamenti delle abitudini alimentari familiari, con la diffusione già dall'infanzia di un'alimentazione scorretta caratterizzata da un introito eccessivo di calorie, proteine di origine animale, grassi saturi, sale e dalla mancanza di carboidrati complessi, fibra, vitamine e sali minerali. Agli errori nutrizionali si associano la monotonia della dieta, un'errata distribuzione dell'apporto calorico nella giornata, una prima colazione assente o insufficiente, pasti nutrizionalmente non adeguati intervallati da numerosi spuntini spesso ipercalorici e uno scarso consumo di frutta e verdura.

Nei bambini e ragazzi in età scolare abitudini alimentari scorrette hanno portato a un aumento della frequenza di sovrappeso e obesità derivante anche da eccessiva sedentarietà. I più recenti dati epidemiologici mostrano risultati allarmanti: in Italia, il 21,3% dei bambini è in sovrappeso ed il 9,3% è obeso mentre tra gli adulti il 31% è in sovrappeso e l'11% è obeso.

È ampiamente dimostrato che una corretta alimentazione rappresenta la condizione necessaria per ottenere un regolare e sano accrescimento corporeo, ma anche una forma d'investimento sul futuro stato di salute dell'adulto, in quanto le cattive abitudini alimentari assunte nel primo periodo della vita potrebbero perpetuarsi favorendo il sorgere di diverse patologie come obesità, tumori, patologie da aterosclerosi (infarto miocardio, ictus ischemico, ecc.) e altre malattie cronicodegenerative (diabete mellito tipo 2, ipertensione, ecc.).

Tali problematiche sono in aumento verso strati sempre più giovani di popolazione e manifestano l'urgenza del problema, di non facile e immediata soluzione, che deve essere affrontata con strategie precise articolate su più livelli, con il coinvolgimento dei principali enti preposti all'educazione e alla formazione dei bambini e giovani che devono essere aiutati nel divenire consapevoli protagonisti delle proprie scelte alimentari e guidati ad assumere stili di vita più sani e sostenibili. Tra i vari tipi d'intervento di prevenzione primaria, l'educazione alimentare alla famiglia e a scuola, se attuata in modo efficace e continua, può contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, poiché è proprio durante l'infanzia e l'età scolare che s'impone e si consolidano le abitudini alimentari del bambino.

La scuola, in collaborazione con i genitori, assume quindi un ruolo importante per attuare attività formative in tema di alimentazione.

## **OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO**

1. Fornire un'adeguata informazione relativamente a pratiche di corretta alimentazione e all'importanza di assumere stili di vita sani e sostenibili prevenendo così le nuove grandi malattie della nostra epoca.
2. Promuovere e sostenere percorsi di conoscenza su come strutturare una corretta giornata alimentare e assumere una sana merenda a casa e a scuola, motivando al consumo di frutta, verdura di stagione, cereali integrali, legumi, frutta oleosa e disincentivando il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi e idrogenati, zuccheri aggiunti, sale ecc.
3. Promuovere stili di vita sani che favoriscano lo spostamento a piedi o in bicicletta e favorendo il movimento come fattore di socializzazione.
4. Rendere i cittadini protagonisti nel processo di coinvolgimento, sensibilizzazione e informazione rivolte alla cittadinanza relativamente alle tematiche sopraesposte.

## **AZIONI E DESTINATARI**

### **- Progetto CULTURALE (allegato A):**

Strutturato in una serie di incontri a tema negli ambiti dell'educazione e igiene alimentare, della promozione ed educazione all'attività motoria e ad uno stile di vita attivo, degli aspetti psicologici e relazionali correlati al cibo e all'alimentazione.

Rivolto ai singoli cittadini adulti e quindi ai genitori (e/o famigliari) delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria del Comune di Portogruaro, ma anche al personale docente e non docente delle scuole stesse.

### **- Progetto MERENDA SANA (allegato B):**

Proposta di consumo di merende di metà mattina nutrizionalmente adeguate.

Rivolto alle scuole dell'infanzia e della primaria del Comune di Portogruaro e quindi ai bambini/ragazzi coordinati dagli insegnanti come attività da svolgere in classe.

## **DURATA**

Percorso biennale, che guardi all'arco di 2 anni scolastici:

2018/2019 – 2019/2020

## **Componenti Gruppo ALIMENTA LA SALUTE - Portogruaro**

Dott.ssa Annalisa Prevarin – genitore Dietista Nutrizionista e Tecnologa alimentare

Dott.ssa Francesca Filippi – Biologa Nutrizionista

Luigi Solagna

Francesca Storer – genitore

Sandra Fancello – genitore Presidente Circolo Mdf Livenza Tagliamento

Email: [alimentalasalute2018@gmail.com](mailto:alimentalasalute2018@gmail.com)

## Progetto CULTURALE

PRIMO ANNO – A.S. 2018/19				
Incontro	Fascia d'età	Nuclei tematici	Metodiche	Professionista
<p><b>1. Okkio alla salute: costruire una corretta giornata alimentare per i nostri figli</b></p>	<p>Tutte le fasce d'età con incontri suddivisi per età/classi:</p> <p>a) scuola infanzia – 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> primaria</p> <p>b) 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> primaria – secondaria primo grado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Significato di corretta alimentazione nell'età evolutiva e generalità sulla correlazione tra alimentazione e malattie</li> <li>- Cenni sui fabbisogni nutrizionali (energia e macro/micronutrienti) del bambino e sul valore nutritivo degli alimenti</li> <li>- Okkio alla salute: i risultati e cenni ai principali errori commessi dai bambini in età scolare</li> <li>- Costruire una corretta giornata alimentare sulla base dei fabbisogni nutrizionali e della piramide alimentare pediatrica: colazione, spuntini, pranzo e cena</li> <li>- Il piatto sano: organizzare pasti equilibrati a casa e fuori casa</li> <li>- Esempi pratici di colazioni e spuntini a base di cereali integrali, frutta fresca (e secca) e di semi oleaginosi</li> <li>- Esempi pratici di menù settimanali e piatti veloci e gustosi a base di vegetali, legumi e pesce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore</li> <li>- Alla fine dell'incontro: consegna di una sintesi dei principali consigli di corretta alimentazione</li> </ul>	<p>Dietista - nutrizionista</p>

## PRIMO ANNO – A.S. 2018/19

Incontro	Fascia d'età	Nuclei tematici	Metodiche	Professionista
<b>2. Corso di cucina dimostrativo: preparare piatti accattivanti a base vegetale</b>	Tutte le fasce d'età con incontri suddivisi per età/classi: a) scuola infanzia – 1 <sup>^</sup> , 2 <sup>^</sup> , 3 <sup>^</sup> primaria b) 4 <sup>^</sup> , 5 <sup>^</sup> primaria – secondaria primo grado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondimenti “teorico-pratici” su: importanza di una dieta basata su alimenti di origine vegetale; differenze fra i diversi cereali e tra raffinati e integrali; frequenze consigliate per frutta, verdura, legumi; come cucinare e insaporire in maniera idonea gli alimenti</li> <li>- Preparazione di alcuni piatti a base di: frutta e cereali integrali per colazione e spuntini</li> <li>- Preparazione di alcuni piatti a base di: verdura, legumi e cereali integrali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooking show con ausilio di piastre per cotture</li> <li>- Alla fine dell'incontro: consegna delle ricette dei piatti preparati</li> </ul>	Chef con dimostrazione preparazione piatti – dietista/nutrizionista che spiega i principi nutritivi

**PRIMO ANNO – A.S. 2018/19**

Incontro	Fascia d'età	Nuclei tematici	Metodiche	Professionista
<b>3 a. Neofobie alimentari, preferenze e capricci</b>	Scuola infanzia – 1 <sup>a</sup> , 2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neofobia e sviluppo del gusto</li> <li>- Prevenire il rifiuto dei vegetali: quando cominciare</li> <li>- I 5 sensi</li> <li>- Come ingannare un senso presentando il piatto sotto forme diverse (cottura, modalità di preparazione, ecc.)</li> <li>- Il ruolo della famiglia: condividere lo stesso piatto senza proporre un'alternativa diversa</li> <li>- L'esperienza in primo piano: percorsi educativi per i bambini e le famiglie</li> <li>- Cibo come punizione o ricompensa</li> </ul>	- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore	Psichiatra/psicologo specializzato in età evolutiva
<b>3 b. Cibo ed emozioni: prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare</b>	4 <sup>a</sup> , 5 <sup>a</sup> primaria – secondaria di primo grado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Perché e quando si mangia?” (brainstorming)</li> <li>- I tipi di fame e il significato del cibo</li> <li>- Differenza tra fame e sazietà</li> <li>- Descrizione degli effetti della restrizione e dei concetti di disinibizione e disregolazione</li> <li>- Descrizione del circolo vizioso della fame alla base dei Disturbi del Comportamento Alimentare</li> <li>- Presentazione di particolari atteggiamenti e comportamenti che possono fungere da campanelli d'allarme per le situazioni a rischio</li> <li>- Figure e strutture a cui rivolgersi</li> </ul>	- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore	Psichiatra/psicologo specializzato nei disturbi del comportamento alimentare

## SECONDO ANNO – A.S. 2019/20

Incontro	Fascia d'età	Nuclei tematici	Metodiche	Professionista
<p><b>1. Come leggere le etichette alimentari: guida per diventare consumatori consapevoli</b></p>	<p>Tutte le fasce d'età con incontri suddivisi per età/classi:                      a) scuola infanzia – 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> primaria                      b) 4<sup>^</sup>, 5<sup>^</sup> primaria – secondaria primo grado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etichetta alimentare come “carta d'identità dell'alimento”: riferimenti legislativi e obblighi per il produttore</li> <li>- Elenco degli ingredienti: quali attenzioni nel leggere lista e quali ingredienti è meglio vengano evitati</li> <li>- Additivi alimentari: sono sicuri?</li> <li>- Allergeni</li> <li>- Etichetta nutrizionale: approfondimenti sui grassi saturi, differenza tra carboidrati complessi e semplici, contenuto in sale, fibra, Sali minerali e vitamine</li> <li>- Come interpretare le RDA e le GDA</li> <li>- Edulcoloranti sintetici</li> <li>- Cosa sono i claims</li> <li>- Pubblicità ingannevole</li> </ul>	<p>- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore</p>	<p>Tecnologo alimentare</p>
<p><b>2. Okkio alla salute: importanza e ruolo dell'attività motoria per un corretto stile di vita</b></p>	<p>Tutte le fasce d'età</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruolo dell'attività fisica per un corretto stile di vita</li> <li>- Quale, quanta e quando praticare l'attività motoria nell'età evolutiva</li> </ul>	<p>- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore</p>	<p>Medico dello sport – dottore in Scienze Motorie</p>

## SECONDO ANNO – A.S. 2019/20

Incontro	Fascia d'età	Nuclei tematici	Metodiche	Professionista
<b>3. L'alimentazione adatta per il bambino/adolescente che pratica attività sportiva</b>	Tutte le fasce d'età	<ul style="list-style-type: none"><li>- Differenze nei fabbisogni energetici e in nutrienti per il bambino/adolescente che pratica attività sportiva (agonistica e non)</li><li>- L'alimentazione nel giorno di allenamento</li><li>- L'alimentazione nel giorno di gara</li><li>- Importanza e consigli per una corretta idratazione</li><li>- Integratori alimentari: servono?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentazione con slides in PowerPoint con ausilio di proiettore</li></ul>	Dietista – nutrizionista con attestate conoscenze specifiche nell'ambito