

FOOD & GO

A Scuola di Alimentazione con...MISTER FOOD E MISS FROG

Premessa

Il fenomeno sovrappeso/obesità è divenuto ormai una importante questione di salute pubblica per la maggior parte dei Paesi industrializzati. L'obesità in Europa ha infatti raggiunto proporzioni epidemiche, dal momento che la prevalenza risulta triplicata negli ultimi venti anni e si prevede che nel 2015 gli obesi adulti in Europa saranno pari a 150 milioni di individui.

Il fenomeno rappresenta, inoltre, un problema emergente già a partire dall'infanzia. Dati recenti dell'OMS sottolineano l'aumento dell'obesità in età evolutiva, riportando che attualmente la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni settanta e che il 20% dei bambini europei è in sovrappeso o obeso, con un picco del 34% nei bambini da 6 a 9 anni.

Questo dato è particolarmente allarmante, poiché un'elevata percentuale di questi soggetti resterà obeso anche in età adulta (dal momento che le abitudini acquisite nell'infanzia per quanto riguarda dieta e attività fisica non cambiano facilmente lungo il corso della vita), sviluppando malattie gravi che porteranno a una riduzione di lunghezza e qualità di vita. Secondo proiezioni del Ministero della Salute del Regno Unito, si può prevedere che in media l'aspettativa di vita per gli uomini diminuirà di cinque anni entro il 2050 se persisteranno gli attuali livelli di obesità.

L'obesità nei soggetti in età evolutiva ha perciò acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente per le implicazioni sia sulla salute del bambino obeso sia come condizione di rischio per l'insorgenza di patologie dismetaboliche e degenerative nell'età adulta, comportando un progressivo peggioramento della salute per le generazioni future.

La situazione è tale che i Governi auspicano e sollecitano campagne di prevenzione da condurre soprattutto su soggetti in età scolare, in cui i comportamenti e le abitudini alimentari sono ancora modificabili attraverso strategie educative che favoriscano una dieta equilibrata (con un incremento del consumo di frutta e verdura) e promuovano una costante attività fisica.

- **I " numeri " dell'obesità infantile in Italia**

Nel 2008 è stato messo a regime *"OKkio alla Salute – Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria"*, un sistema di raccolta dati nazionale sullo stato nutrizionale dei bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, con acquisizione di informazioni dirette su alcuni parametri antropometrici,

abitudini alimentari e attività fisica. Il Programma è coordinato dal CNESPS-ISS ed è collegato al programma europeo "Guadagnare salute" (recepito in Italia con DPCM del 4 maggio 2007) e al "Piano Nazionale della Prevenzione".

I dati sullo stato ponderale relativi all'ultima raccolta dati di *Okkio alla Salute* (effettuata nel 2014 sui bambini di 8-9 anni frequentanti la 3ª classe della Scuola primaria) nella Regione Puglia, hanno mostrato che:

- il 36,6% dei bambini di 8-9 anni sono in eccesso ponderale;
- 7 bambini su 10 fanno una colazione qualitativamente adeguata;
- la metà dei bambini consuma una merenda non adeguata a metà mattina;
- solo un bambino su 4 consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno;
- ben 4 bambini su 10 consumano bevande zuccherate e/gassate una o più volte al giorno;
- solo 3 madri di bambini sovrappeso o obesi ritengono che il proprio figlio mangi troppo.

Risulta evidente che il fenomeno "sovrappeso/obesità" rappresenta anche in Puglia un problema emergente già a partire dall'infanzia.

La prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva, nonché dei fattori di rischio ad essi correlati (abitudini alimentari scorrette, scarsi livelli di attività fisica) risulta, pertanto, un obiettivo di salute pubblica della nostra Regione orientato alla riduzione della probabilità, in età adulta, di malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2 e alterazioni del metabolismo.

Si rendono a tal fine necessarie – oltre che le misure di sorveglianza nutrizionale – quelle di prevenzione del fenomeno, attraverso l'attivazione di programmi specifici basati su prove di efficacia che, intervenendo in età precoce, favoriscano una dieta sana ed equilibrata e promuovano una costante attività fisica.

IL PROGETTO

Obiettivo generale:

Promuovere nel contesto "scuola" conoscenze e competenze sulla corretta alimentazione e sull'attività fisica che possono promuovere una crescita sana del bambino.

Obiettivo specifico:

Offrire agli insegnanti della Scuola Primaria conoscenze, competenze, strumenti e metodi per incentivare scelte alimentari salutari nei soggetti in età scolare, integrando la didattica scolastica con attività pratiche, ludiche e l'animazione teatrale.

Destinatari:

Intermedi: famiglie

Finali: studenti della Scuola Primaria: classi III, IV e V

Strategie e metodologie:

È importante precisare che nessuna delle aree tematiche dei vari moduli previsti è di per sé esaustiva dei corretti stili di vita, ma è dalla considerazione di tutte che può emergere quel quadro complessivo di consapevolezza che è presupposto irrinunciabile per il raggiungimento degli obiettivi precedentemente delineati. Peraltro, ciascuna delle tematiche si apre a connessioni, estensioni, approfondimenti che richiedono la messa in relazione dei diversi ambiti, andando a comporre un unico quadro concettuale di riferimento.

Questo tipo di approccio sistemico si coniuga con l'attivazione di competenze proprie di tutte le aree e materie scolastiche, cosicché l'Educazione ai corretti stili di vita non può essere considerata materia a sé stante, ma deve costituire una presenza continua e diffusa nei *curricula* di ogni materia, nel segno di quell'unità del sapere che è alla base del nostro stesso comportamento.

Punto fondamentale che qualifica la validità del Progetto in ambito didattico è la messa in atto di metodologie educative volte a sviluppare le risorse, le competenze, le capacità critiche e relazionali dei bambini intese come *empowerment* individuale e sociale.

Del resto, come riportato nella teoria di Piaget sugli stadi di sviluppo dell'intelligenza, l'età compresa tra 7 e 11 anni viene considerata come "periodo delle operazioni concrete", in cui le motivazioni all'attività intellettuale vi sono se essa suscita piacere, gioco, divertimento, conferme, o se è strumentale a qualcosa di piacevole.

Ognuno dei percorsi proposti offre, pertanto, l'opportunità di svolgere diverse attività e di utilizzare diverse modalità di lavoro. In ogni caso, il metodo per la realizzazione delle attività dei singoli percorsi è quello di un coinvolgimento attivo degli alunni, sollecitando in loro curiosità e voglia di capire, mantenendo

costante il riferimento alla realtà. Facendo perno sulla sfera emotiva, permettendo all'alunno di "raccontarsi", svolgendo indagini sul proprio vissuto, sulle proprie sensazioni, anche l'aspetto culturale e l'apprendimento scolastico diventano una spontanea necessità di soddisfare la loro curiosità.

Le attività di base saranno integrate da una serie di iniziative e attività di ricerca che hanno lo scopo di sostenere ed arricchire il Progetto offrendo alle classi coinvolte mezzi e strumenti in grado di dare maggiore forza ai contenuti didattici ed all'esperienza.

Azioni previste:

La fase propedeutica del Programma è quella della formazione ai docenti sulle tematiche riguardanti la corretta alimentazione e attività fisica in età scolare e sulle metodologie e gli strumenti da utilizzare durante l'intero percorso didattico-educativo, attraverso le seguenti linee di sviluppo:

- Linea di sviluppo 1: Educazione Alimentare e Nutrizionale attraverso la storia di "Mister Food"

Obiettivo: L'obiettivo principale di questa linea di sviluppo è di educare i bambini alla corretta alimentazione, utilizzando come strumenti didattici i personaggi di "Mister Food e Miss Frog" che, attraverso una storia "a tappe", stimoleranno i bambini a riflettere sugli errori alimentari che possono provocare conseguenze per la salute e promuoveranno scelte alimentari corrette, da integrare a uno stile di vita attivo.

Materiale occorrente: PC con proiettore o LIM, slide PowerPoint

Moduli previsti:

Modulo 1: L'obesità e i rischi ad essa correlati

Modulo 2: I principi nutritivi

Modulo 3: Le buone abitudini alimentari e l'attività fisica

Modulo 4: La sicurezza alimentare (solo per le classi V, facoltativo)

- Linea di sviluppo 2: Messa in scena della storia di "Mister Food"

Obiettivo: Al fine di consolidare e rendere proprie le informazioni nutrizionali ricevute, ai bambini sarà dato il compito di realizzare una sceneggiatura della storia di Mister Food, che porterà alla realizzazione di uno spettacolo teatrale interattivo finale che rappresenterà la conclusione del percorso integrato docenti-alunni-famiglie.

Materiali da produrre: sceneggiatura scritta della storia di Mister Food e Miss Frog

Spazi necessari: Lo spettacolo teatrale è da tenersi in uno spazio scolastico (saloni, palestre, cortili, aula magna...) o in un teatro.

- Linea di sviluppo 3: Promozione della Dieta Mediterranea

Obiettivo: Questa linea di sviluppo intende promuovere la Dieta Mediterranea come modello alimentare salutare da adottare nel quotidiano, approfondendo i temi legati alle tipicità territoriali e alle tradizioni culinarie tramandate di generazione in generazione. Da questa attività si cercherà, attraverso il dibattito in classe, di conoscere e riscoprire i valori della tradizione alimentare di un tempo per cercare un confronto con il mondo di oggi.

Materiali da produrre: L'attività porterà alla produzione di una raccolta di ricette tipiche del territorio pugliese, realizzata con l'ausilio di ricerche e/o interviste ai genitori e nonni che diventano, in questo contesto, ereditieri della "cultura popolare culinaria".

- **Linea di sviluppo 4: Alimentazione e Territorio**

Obiettivo: L'obiettivo è promuovere una sana alimentazione secondo un approccio agroalimentare, passando attraverso la conoscenza e il consumo dei prodotti tipici a km zero e di qualità riconosciuta, la conoscenza dei metodi di produzione/trasformazione dei prodotti, la stagionalità e le tradizioni agroalimentari del territorio. Si intende, inoltre, contribuire a consolidare il legame dei bambini (e delle loro famiglie) con il proprio territorio, sottolineando come il ruolo delle attività rurali e il mantenimento delle produzioni locali siano elementi centrali per la salvaguardia del proprio patrimonio storico-culturale. A tal fine la classe interessata potrà organizzare una visita guidata presso una Masseria Didattica per dare la possibilità ai bambini e alle loro famiglie di vivere una vera e propria "giornata agricola".

Materiale occorrente: PC con proiettore o LIM, slide PowerPoint

- **Linea di sviluppo 5: Dalle attività didattiche a quelle ludiche: il Gioco dell'Oca Mangiona**

Obiettivo: favorire l'apprendimento delle nozioni di educazione alimentare attraverso un'attività ludico-didattica, il "Gioco dell'Oca Mangiona".

Si tratta di un gioco a squadre finalizzato a rendere consapevoli i bambini delle scelte alimentari e invogliarli ad apprezzare la varietà dei cibi, senza eccedere nelle quantità, nel rispetto del proprio fabbisogno energetico giornaliero. Il gioco offre, inoltre, spunti di riflessione sulle attività sedentarie e quelle che invece comportano un dispendio energetico.

Materiale occorrente: Tabellone del "Gioco dell'Oca Mangiona", dadi, pedine, cartine degli alimenti e dei bonus, calcolatrice, regolamento del gioco.

Tutte le linee di sviluppo saranno supportate da iniziative di promozione dell'attività fisica.

L'impegno richiesto:

Alla scuola: possibilità di organizzare una rappresentazione teatrale conclusiva realizzata dai bambini con il supporto dei docenti e il coinvolgimento dei genitori.

Ai docenti: partecipare ad un incontro di formazione sul progetto della durata di 3 ore circa.

Agli studenti: partecipare alle 5 attività didattiche a scuola e ad alcune attività a casa, quali la raccolta e ricerca, anche mediante interviste, delle antiche ricette della tradizione pugliese.

Alle famiglie: supportare i bambini nelle attività di ricerca dei prodotti e piatti tipici della tradizione pugliese; partecipare, in qualità di spettatori, alla rappresentazione teatrale conclusiva.

KIT DIDATTICO:

Ad uso dei docenti:

- CD multimediale interattivo
- Scheda Progetto

Ad uso degli alunni:

- il *"Calendario della ricreazione"*
- Opuscolo *"Alla scoperta del pianeta Mangiobene"*
- il *"Gioco dell'Oca Mangiona"*

Ad uso delle famiglie:

- Manuale pratico ad uso delle famiglie *"Come far crescere sani e forti i nostri figli"*