

Una vita sana inizia dalla conoscenza:
LA SCUOLA può contribuire a
PROMUOVERE LA SALUTE.

Il docente rappresenta un anello fondamentale che lega il mondo scolastico a quello delle famiglie, capace di trasferire concetti e insegnamenti orientati alla promozione e diffusione della cultura di corretti stili alimentari.

Alcune premesse:

Si può seguire una dieta bilanciata in diversi contesti sociali e culturali a patto che la quantità e la varietà di alimenti siano adeguati a fornire al corpo tutti i nutrienti necessari.

Una buona alimentazione contribuisce al benessere dei bambini e della loro capacità di apprendimento migliorando anche le prestazioni scolastiche.

Per prevenire i disturbi alimentari, occorre aiutare i bambini a sviluppare un'immagine positiva di sé e una maggiore autostima.

Una dieta salutare contribuisce a garantire una maggiore aspettativa di vita, sana e senza invalidità anche in età adulta grazie all'effetto memoria.

Infatti dieta e attività fisica inadeguate sono causa di malattie croniche (obesità, diabete, cancro, malattie cardiovascolari...) che colpiscono sempre più persone e sempre più giovani.

La scuola che promuove la salute si prefigge di **coordinare gli sforzi** per incoraggiare stili di vita salutari per chiunque studi o lavori in essa.

Si pone attenzione a ciò che avviene in classe, nel resto della scuola, dando importanza anche al ruolo delle famiglie e della comunità intera.

Ciò che i ragazzi imparano in classe riguardo i loro bisogni alimentari, deve trovare conferme anche al di fuori del contesto scolastico.

Le abitudini alimentari esprimono quello che noi siamo e sono un mezzo per relazionarci con gli altri. Sono parte della cultura e sono difficili da modificare.

La varietà dell'alimentazione dipende anche dal clima, dalla disponibilità di cibo, da aspetti economici, politici e dallo sviluppo dell'agricoltura

Le scelte alimentari dipendono da fattori psicologici, preferenze, intolleranze, valori sociali, religioni, pubblicità, famiglia, amici.

La famiglia ha un ruolo fondamentale
nella formazione delle abitudini alimentari
durante i primi anni di vita.

Poi anche la scuola assume un ruolo importante
nel contribuire ad insegnare comportamenti
alimentari corretti al bambino.

La pubblicità non si prefigge in genere tutto questo
ma invece propone come obiettivo
il raggiungimento della forma fisica ideale.

In Europa si evidenzia che :

Le abitudini alimentari della maggioranza dei Paesi europei sono cambiati rapidamente negli ultimi decenni

C'è un trend comune verso una crescente % di snacks al di fuori dei pasti formali ;anche la spesa per i pasti fuori casa o comunque già pronti è aumentata notevolmente.

Nei paesi europei del centro –nord la prima colazione è un pasto ancora importante ed è associato positivamente con la salute e le buoni prestazioni scolastiche. Ma nelle restanti nazioni, la situazione è molto diversa.

La crescente attenzione alla salute e all'ambiente ha aumentato la domanda di cibi vegetariani e salutari.

Le Linee Guida nutrizionali:

sono una serie di raccomandazioni per dare alla popolazione dei consigli dietetici per promuovere il benessere, evitando carenze nutrizionali;

sono anche punto di riferimento nelle indagini sulla nutrizione delle popolazioni e nella pianificazione degli approvvigionamenti

non sono pensate per essere usate in modo rigido.

Molti Paesi europei hanno formulato le proprie raccomandazioni per i modelli alimentari prevalenti in ciascuna realtà.

Le Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica nascono per :

- favorire corretti stili di vita rendendo facili le scelte salutari
(continuo momento di promozione della salute)
- arricchire il modello alimentare di nuove esperienze alimentari
 - rispettare i fabbisogni e il gradimento sensoriale
 - offrire sicurezza igienico-sanitaria
 - fornire un pasto sostenibile

Il menù scolastico deve essere formulato in base ai Larn e alle indicazioni dell'OMS e deve recepire quanto il mondo scientifico da tempo sollecita: la riduzione delle carni (soprattutto quelle processate), un consumo maggiore di alimenti protettivi (legumi, cereali integrali, verdura e frutta), la varietà di sapori, la stagionalità, le grammature secondo i fabbisogni, la riduzione del sale

Principali errori nutrizionali in età scolare

- Eccesso calorico rispetto alla spesa energetica quotidiana
- errata ripartizione calorica nella giornata (troppi fuori-pasto)
- eccesso di proteine /grassi di origine animale e carboidrati semplici
 - scarso apporto di fibre - poca varietà
- sedentarietà – consumo di pasti davanti alla tv

Consigli pratici

- mangiare in relazione a quanto si consuma
- Alimentarsi in maniera equilibrata e varia (+ legumi ,pesce,fibre)
 - distribuire l'apporto giornaliero in almeno 5 pasti
 - riduzione sedentarietà e aumento esercizio fisico

Quali metodi usare per fare percorsi di educazione alimentare con i bambini ?

- Lavorare in gruppo : incoraggiare la partecipazione attraverso discussioni, interviste, presentazione ai compagni
 - Riflettere sulla propria esperienza personale ,
metodi per ricordare (es. diario)
- Fare esperienze pratiche per migliorare la consapevolezza sensoriale (cucinare, modificare ricette, conservare il cibo..)
- Conoscere le scelte salutari, fare analisi critica della pubblicità.
 - Valutare e misurare il cambiamento
(in termini di conoscenze, di nuovi comportamenti..)

Lo spreco alimentare

Recependo la legge 166 del 2016 (del buon samaritano) sugli sprechi alimentari, siamo tenuti come Enti a monitorare lo spreco ed eventuali eccedenze oltre che a aiutare i bambini a prendere consapevolezza del tema e ad attuare percorsi virtuosi anche a scuola (es. mensa)