

A mangiar bene si comincia da piccoli: l'educazione alimentare nelle scuole

A cura della dott.ssa A. Palomba, Biologo Nutrizionista –SIAN-AUSL RE

Il concetto di mangiare, inteso come semplice soddisfacimento del bisogno primario di nutrire il nostro organismo, si è trasformato nel tempo in quello, ben più complesso, di alimentarsi seguendo criteri che favoriscono condizioni di salute e benessere.

A mangiar bene si comincia da piccoli. Nel bambino il cibo non deve solo soddisfare bisogni legati alla crescita e all'apprendimento, ma anche alla relazione affettiva, investendo spesso aspetti psicologici e socioculturali. Per far crescere bene i nostri bambini è necessario essere più attenti alla quantità e alla qualità dei cibi. L'alimentazione varia e la giusta proporzione tra carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali è in grado di garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali (entrambi dannosi). Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare. I comportamenti (alimentari e non) dei bambini sono condizionati dal modello culturale in cui si trovano, cioè dalla famiglia. Un modello genitoriale coerente, servirà a rendere i bambini degli ottimi "esploratori del gusto" e sostenere uno stile di vita attivo.

Anche la scuola costituisce un importante momento di educazione al gusto e di apprendimento comportamentale: il bambino sperimenta sapori differenti, condivide l'esperienza con gli altri bambini, apprende il piacere della convivialità. La scuola ha inoltre un ruolo preventivo, in quanto interviene in età precoce su un numero vasto di utenti in età evolutiva, indirizzando correttamente le scelte alimentari del bambino e fornendo sostegno alla famiglia. Genitori ed educatori si trovano quotidianamente impegnati a sviluppare nel bambino una coscienza alimentare autonoma e consapevole che permetta loro di fare scelte nutrizionali corrette.

- Circa 1 bambino su 3 che frequenta la scuola primaria è in eccesso di peso.
- Solo 6 bambini su 10 fanno una colazione sana.
- Solo 4 bambini su 10 fanno una merenda adeguata a metà mattina.
- Solo 1 bambino su 7 fa attività fisica almeno 1 ora al giorno per 5/7 giorni a settimana.
- 1 bambino su 3 trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV o videogiochi.

I dati dell'Indagine di Sorveglianza Nutrizionale (OKkio alla Salute 2008 e 2010) rivelano che i nostri bambini (terzo anno scuola primaria) hanno un'alimentazione troppo ricca di zuccheri e grassi di origine animale a cui si accompagna una ridotta attività fisica.

La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che gli interventi sui bambini coronati da successo sono quelli integrati (con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (che promuovono non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica, la formazione dei genitori, l'educazione nutrizionale) e che abbiano durata pluriennale. I progetti di Educazione Alimentare rivolti alla scuola Primaria, hanno l'obiettivo di migliorare le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini. La scuola è un luogo privilegiato nel quale sviluppare interventi di educazione e promozione della salute, sia perché i bambini vi trascorrono molte ore della giornata in una fase importante della loro vita, sia perché il canale scolastico è idoneo a raggiungere anche i genitori e a coinvolgerli nelle iniziative di prevenzione.

Le ricerche scientifiche hanno, infatti, dimostrato come l'adozione di stili di vita salutari fin dalla tenera infanzia sia base essenziale per la prevenzione delle principali malattie cronico-degenerative.

I corretti comportamenti alimentari acquisiti sin da piccoli ed un atteggiamento positivo verso il cibo, formano le basi per lo sviluppo di abitudini che sono probabilmente destinate a durare per tutta la vita. Secondo il neuropsichiatra infantile americano, Thomas Eppright "il bambino mangia in genere quello che mangia il fratello maggiore".

Ma si potrebbe dire anche che il bambino vuole mangiare (ed in genere mangia) ciò che vede mangiare dai propri genitori e questo è dovuto anche al fatto che il bambino tende ad imitare il comportamento degli adulti in generale e dei genitori in particolare (apprendimento per imitazione).

Attenzione...alla colazione!!!

Modello di alimentazione sbilanciata a causa della colazione scarsa o assente:

Scarsa colazione/ Spuntino troppo ricco a metà mattinata/Scarso appetito a pranzo/ Merenda pomeridiana troppo abbondante/Scarso appetito a cena

Ecco come la famiglia può collaborare nei progetti di educazione alimentare:

- 1) Fare 5 pasti al giorno: colazione, merenda, pranzo, merenda, cena.
- 2) Fare sempre la colazione: fornisce le energie per affrontare la giornata.
- 3) Consumare 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno (raccomandazione OMS)
- 4) Non smangiucchiare continuamente: si introduce più cibo di quello necessario.
- 5) Limitare le bevande zuccherate: snack e dolci solo nelle occasioni speciali.
- 6) Non mangiare mentre si guarda la tv, si studia o si gioca: distraendosi si rischia di mangiare di più.
- 7) Mangiare lentamente.
- 8) Bere a sufficienza, ogni giorno circa 2 litri di acqua.
- 9) Variare i prodotti alimentari per fornire al corpo tutti i nutrienti.
- 10) Ridurre il consumo di sale, salumi e formaggi.
- 11) Aumentare il consumo di legumi e pesce
- 12) Dare il buon esempio anche a tavola.
- 13) Non scoraggiarsi di fronte ai rifiuti...fare più tentativi
- 14) Muoversi il più possibile.

*Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'AUSL di Reggio Emilia ha sviluppato un progetto di Educazione Alimentare dal titolo **Forza 5** rivolto alla scuola Primaria, che si pone all'interno del programma ministeriale "Guadagnare Salute", strategia globale per lo sviluppo di stili di vita salutari, elaborata dal Ministero della Salute. Il progetto è specifico per età (dalla prima alla quinta), prevede ogni anno tipologie differenti di lezioni che cambiano, arricchendosi di contenuti e variando nella forma comunicativa. Le lezioni sono supportate da schede operativo-didattiche che coinvolgono trasversalmente più materie (scienze, matematica, educazione all'immagine, educazione motoria...). Fino ad ora il progetto ha coinvolto una quarantina di classi della provincia per un totale di 800 famiglie, che collaborano con gli insegnanti nel mantenimento di sani stili di vita.*

Sani&Informa settembre 2012.

A cura del Servizio di informazione e documentazione scientifica delle Farmacie Comunali Riunite Reggio Emilia