

**Anno Scolastico 2014-2015**

## ***IL MERCOLEDÌ DELLA FRUTTA***

**Progetto per la I<sup>a</sup> classe della scuola primaria e I<sup>a</sup> classe della secondaria di I° grado,  
estensibile a tutta la comunità scolastica.**

PROPONENTE: Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASUR AREA VASTA 5.

COLLABORAZIONE delle ISTITUZIONI SCOLASTICHE.

COLLABORAZIONE ATTIVA delle famiglie degli alunni.

OBIETTIVO: sensibilizzare, responsabilizzare ed anche “iniziare” bambini, famiglie, scuola al consumo di frutta fresca di stagione come spuntino scolastico, rendendo ciò per i bambini naturale, piacevole e abituale.

L'impegno è consumare un frutto portato da casa a scelta almeno tutti i mercoledì dell'anno scolastico durante la merenda di metà mattina.

TARGET: bambini delle scuole primarie e secondarie di I° grado.

PERIODO DI SVOLGIMENTO: anno scolastico 2014/15.

RUOLO DEGLI INSEGNANTI: principalmente quello di rafforzare con costanza il messaggio di promozione della salute e di monitorare, insieme ai bambini, l'andamento dell'iniziativa attraverso predisposizione e compilazione di semplice tabellone seguendo come traccia una scheda già predisposta e fornita dal SIAN.

STRUMENTI DI LAVORO: opuscolo per i genitori, schede di monitoraggio del consumo della frutta per la variabilità, cartelloni per la raccolta dati.

SCHEMA DI INTERVENTO e CRONOPROGRAMMA:

1. Lettera esplicativa e di richiesta adesioni ai Dirigenti scolastici (con termine di risposta entro il **25 novembre 2014**, onde consentire la stampa del materiale e la pianificazione degli incontri, da svolgere nelle sedi scolastiche).
2. Incontri con insegnanti e rappresentanti dei genitori da parte del personale SIAN per illustrare il progetto e condividere gli obiettivi educativi (entro il **20 dicembre 2014**).
3. Rilevazione del consumo di frutta a scuola durante lo spuntino effettuata il mercoledì della settimana precedente l'inizio dell'intervento (valore al “tempo zero”) entro il **20 gennaio 2015**.
4. Invito alle famiglie, da parte delle scuole aderenti all'iniziativa, tramite depliant informativo stampato a cura del SIAN (entro il **20 gennaio 2015**).
5. Attuazione del “mercoledì della frutta” nelle classi aderenti con registrazione del consumo di frutta su apposita scheda (da mercoledì **28 gennaio 2015**).
6. Focus group: eventuale incontro di 60 minuti con insegnanti e genitori per valutare l'andamento dei consumi e per rafforzare il messaggio di promozione di alimenti salutari (nel corso del progetto).
7. Raccolta schede dei consumi a fine anno scolastico.
8. Elaborazione finale con produzione di report da parte del SIAN e restituzione dei dati.

## **BASI SCIENTIFICHE E RISULTATI PRECEDENTI INDAGINI (cenni)**

La capacità di sapersi nutrire correttamente rientra sempre più tra le necessità di salute della popolazione, atteso che c'è evidenza scientifica che correla molte malattie, in particolare cronico-degenerative, con un'alimentazione squilibrata spesso per eccesso di calorie e di zuccheri semplici, grassi e proteine di origine animale e contemporaneamente povera in vitamine, fibre e sali minerali. Analoga evidenza si correla con la tendenza sempre più diffusa alla sedentarietà.

Sulla base di queste premesse, nelle Marche, fin dal 2004 è stato sviluppato a cura dei Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell'ASUR, un progetto di sorveglianza nutrizionale e rilevazione antropometrica di respiro regionale che ha coinvolto negli anni migliaia di bambini e ragazzi in tutta la regione. Successivamente i SIAN delle Marche hanno aderito attivamente al programma di sorveglianza e comunicazione nutrizionale *OKkio alla Salute* (inserito nel più vasto Programma ministeriale *Guadagnare salute*), giunto alla III edizione (2008/2010/2012), condotto su un campione rappresentativo degli alunni del III° anno della scuola primaria.

Dalle diverse rilevazioni effettuate sono emersi dati estremamente interessanti per la comprensione delle abitudini alimentari e di attività fisica e delle condizioni antropometriche dei nostri bambini e ragazzi. In particolare, i risultati dell'ultima indagine *OKkio alla Salute 2012*, dimostrano che la prevalenza di sovrappeso/obesità, in questa ASUR AREA VASTA 5, interessa il **40,4%** dei bambini della scuola primaria, mentre solo il **13,9%** dei bambini svolge attività fisica secondo quanto raccomandabile (*almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana*).

Inoltre, tra le abitudini alimentari, risulta che il **34,4%** dei bambini consuma a scuola uno spuntino adeguato rispetto alle indicazioni di una corretta nutrizione, che, tra l'altro, pongono particolare accento sulla necessità di incrementare il consumo di frutta e verdura da parte della popolazione.

Ciò conferma come sia diffusa nella maggior parte dei bambini l'abitudine a non fare colazione prima di andare a scuola e poi di compensare con una maxi-merenda di metà mattina (panini imbottiti, pizza, merendine farcite, succhi di frutta, ...), che impegna in maniera importante la digestione nella seconda parte della mattina, togliendo le energie e l'attenzione per lo studio e l'appetito per il pranzo.

La merenda o, meglio, lo spuntino di metà mattina, non dovrebbe apportare più di circa il 5% delle calorie totali della giornata (cioè circa 80-120 kcal), e dovrebbe essere costituito preferibilmente da frutta fresca di stagione

Il presente Progetto si pone l'obiettivo di promuovere l'utilizzo della frutta durante lo spuntino di metà mattina nelle scuole per rendere "naturale" tale consumo ricorrendovi in modo costante almeno nella giornata del mercoledì. Ciò potrà meglio avvicinare i giovani a tale scelta alimentare e costituire il primo presupposto concreto per ulteriori più avanzati progetti.