

MATERIALE
METODOLOGICO



MATERIALE METODOLOGICO

per l'educazione alla salute
alimentare negli asili, nelle
scuole dell'infanzia e nelle
scuole primarie



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MATERIALE METODOLOGICO

MATERIALE METODOLOGICO PER L'EDUCAZIONE ALLA
SALUTE ALIMENTARE NEGLI ASILI, NELLE SCUOLE
DELL'INFANZIA E NELLE SCUOLE PRIMARIE

Questo pubblicazione è stata finanziata con il sostegno della Commissione europea.

Questa pubblicazione riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione, pertanto, non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute

INFORMAZIONI SUL PROGETTO

Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU)

Finanziato nell'ambito del Programma Erasmus+, Partenariati Strategici a supporto dell'Innovazione

Numero di progetto: 2016-1-LT01-KA201-023196

01/10/2016 – 30/09/2018

healthedu.emundus.eu

facebook.com/healtheducommunity

PROJE ORTAKLARI

VšĮ "eMundus" (En., Public institution "eMundus"), Lithuania

1. Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество (En., Foundation for development of the cultural BPOCS (FDCBPCS)), Bulgaria
2. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba (En., Trakai district municipality Pedagogical Psychological Service), Lithuania
3. Ευρωπαϊκό Εργαστήριο Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας- Edumotiva (En., European Lab for Educational Technology (Edumotiva)), Greece
Pixel Associazione (En., Pixel Association), Italy
4. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü (En., Kayseri Provincial Directorate of National Education), Turkey
5. Florida centre de formacion sociedad cooperativa (En., Florida Cooperative), Spain

AUTORI:

Vida Drąsutė, Vidmantas Vaičiulis, Miglena Molhova-Vladova, Zheni Licheva, Rasa Ragažinskienė, Diana Kosovskienė, Vasiliki Pagoni, Rene Alimisi, Benedetta Puccetti, Zühal Gers, Mevlidiye Çakır, Mavi Corell Doménech, José Rafael Adell Valero

COLLABORATORI:

Neringa Kelpšaitė, Zornitsa Staneva, Antonio Giordano, Mükremin İncedağ, José Paulo de Jesus Cesario Costa

TRADUZIONE IN ITALIANO A CURA DI: Annalisa Tortelli

EDITING IN ITALIANO: A CURA DI Antonio Giordano

EDITING ORIGINALE A CURA DI: Vida Drąsutė, Neringa Kelpšaitė

DESIGNA CURA DI: Laura Gricienė

ISBN 978-88-85813-19-9



1

1 Questa licenza permette a terzi di distribuire, modificare, ottimizzare ed utilizzare l'opera come base, anche commercialmente, fino a che venga dato il credito ai partner del progetto HealthEdu per la creazione originale.

PREFAZIONE	8
RICONOSCIMENTI	10
SINTESI	11

PARTE I. QUADRO CONTESTUALE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE NELL'EDUCAZIONE 14

1. CONCETTO E IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE	17
1.1 L'importanza dell'educazione all'alimentazione negli asili e nelle scuole elementari	17
2. QUESTIONI DI SALUTE LEGATE ALLA NUTRIZIONE	24
2.1 Obesità ed attività educative che possono essere implementate in classe	24
2.2 Anoressia ed attività educative che possono essere implemetate in classe	30
2.3 Avitaminosi	34
2.4 Diabete	42
2.5 Pressione sanguigna	48
3. ASPETTI EMOTIVI DI UNA NUTRIZIONE SALUTARE	52
3.1 L'aspetto culturale del cibo	52
3.2 L'aspetto psicologico del cibo	53
3.3 Influenze emozionali sulle scelte alimentari secondo lo stile genitoriale	54
3.4 Il mangiare emotivo	55
3.5 Il mangiare emotivo durante l'infanzia	57
Riferimenti Bibliografici	60

PARTE II. STRATEGIE METODOLOGICHE E PEDAGOGICHE 66

1. CONSIDERAZIONI CHIAVE DA UN PUNTO DI VISTA PEDAGOGICO E METODOLOGICO	71
1.1 Introduzione	71
1.2 Apprendimento cooperativo	73
1.3 Apprendimento basato sulla progettazione	74
2. FOCUS SULLE TECNICHE PEDOGOGICHE ALL'INTERNO DEL PROGETTO HEALTHEDU	80
2.1 Introduzione	80
2.2 Narrativa	81
2.3 Giochi di ruolo	84
2.4 Giochi educativi	86
2.5 Sessioni di brainstorming e discussioni	88
2.6 Lavori di gruppo	90
2.7 Lezioni arricchite	91
2.8 Viaggi educativi	92
2.9 Parlare con ospiti	93
2.10 Dimostrazioni	94
2.11 Riepilogo	95
Riferimenti Bibliografici	97

PARTE III. AZIONI PRATICHE PER L'EDUCAZIONE ALLA NUTRIZIONE 102

- 1. PROGETTARE ATTIVITÀ PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN CLASSE 104**
 - 1.1 Introduzione 104
 - 1.2 Messaggi primari 105
 - 1.3 Aree tematiche delle attività da svolgere in classe 108
 - 1.3.1 La piramide del cibo 109
 - 1.3.2 L'importanza dell'acqua 125
 - 1.3.3 L'attività fisica 132
 - 1.3.4 Riflettere sulle abitudini alimentari 141
 - 1.3.5 Incoraggiare i bambini a provare nuovi cibi 145
- 2. IL VALORE DEL COINVOLGIMENTO GENITORIALE 148**
 - 2.1 Introduzione 148
 - 2.2 Perché il coinvolgimento della famiglia è importante nel processo di apprendimento? 149
 - 2.3 Ragioni per il mancato coinvolgimento familiare nel processo di apprendimento 151
 - 2.4 Nuovi approcci per la collaborazione tra famiglie e insegnanti 152
- 3. MODI CREATIVI PER INCORAGGIARE I BAMBINI VERSO UNA DIETA SALUTARE 156**
 - 3.1 Progettare attività a portata di bambini 156
 - 3.2 Celebrare eventi importanti legati al cibo, all'acqua e ad una nutrizione salutare 158
 - 3.2.1 Fare esperimenti con cibo e acqua 159
 - 3.3 Preparare ricette salutare con i bambini 161
Riferimenti bibliografici 167

PARTE IV. COSA STA SUCCEDENDO NELLE MENSE? 170

- 1. IL RUOLO DEL PERSONALE DI CUCINA 173**
 - 1.1 Il ruolo del personale di cucina 173
 - 1.1.1 L'importanza di coinvolgere il personale di cucina 173
 - 1.1.2 L'importanza dei corsi di formazione rivolti al personale di cucina 174
 - 1.1.3 Combinazione alimentare ed equilibrio nutrizionale 176
 - Riferimenti bibliografici 177

PARTE V. BUONE PRASSI EUROPEE NELL'AMBITO DI UNA SANA EDUCAZIONE ALIMENTARE 178

- 1. BUONE PRASSI A LIVELLO LOCALE 180**
- 2. BUONE PRASSI A LIVELLO REGIONALE 182**
- 3. BUONE PRASSI A LIVELLO NAZIONALE 184**
- 4. BUONE PRASSI A LIVELLO INTERNAZIONALE 186**
- 5. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI 187**

PARTE VI. LA NUTRIZIONE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI 188

1. **L'IMPORTANZA DEL RITMO NELLA NUTRIZIONE 190**
 - 1.1 L'importanza del ritmo nella nutrizione 190
 - 1.1.1 Colazione 192
 - 1.1.2 Merenda mattutina 193
 - 1.1.3 Pranzo 193
 - 1.1.4 Spuntino pomeridiano 194
 - 1.1.5 Cena 194
 - 1.2 Conclusioni 195
2. **LA PIANIFICAZIONE DEL CIBO 197**
 - 2.1 Perché è importante pianificare il menu? 198
3. **IL COMPORTAMENTO A TAVOLA 203**
 - 3.1 Buone maniere a tavola 204
 - 3.2 Capacità di un bambino ed insegnamento delle buone maniere a seconda dell'età 205
 - 3.3 L'importanza di mangiare assieme 207
 - 3.4 La comunicazione a tavola 208
 - 3.5 Coinvolgimento dei bambini in cucina 209
 - 3.6 Regole alimentari 211
4. **LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO 219**
 - 4.1 Sicurezza alimentare: definizione 220
 - 4.2 La politica europea sulla sicurezza del cibo 220
 - 4.3 Suggerimenti pratici per garantire la sicurezza del cibo 227
 - 4.4 Metodi salutarì per la preparazione del cibo 233
 - 4.5 Come rendere attraenti i piatti 235
 - 4.6 Kid's Healthy Eating Plate 236
 - 4.7 Costruire una dieta salutare e bilanciata 236
 - 4.8 L'aspetto dell'autonomia dei bambini a tavola 238
 - Riferimenti bibliografici 239

PREFAZIONE

Ci sono approcci diversi su ciò che rientra nella definizione di “mangiare sano”. Ogni individuo, famiglia o comunità decide qual’ è la declinazione più adatta di mangiar sano sulla base dei propri valori, delle proprie possibilità e di altri fattori. I bambini piccoli imitano ciò che vedono, specialmente durante i primi sette anni di vita, e osservano ciò che fanno madre, padre, fratelli e sorelle più grandi, e tutti gli altri adulti circostanti. Del comportamento degli adulti percepiscono quali opinioni, convinzioni e pensieri governano la vita. Pertanto, la decisione degli adulti di intraprendere uno stile di vita e abitudini alimentari sani ha un impatto diretto sulla formazione di abitudini alimentari altrettanto sane da parte di un un bambino.

Solitamente un bambino inizia a frequentare un istituto scolastico durante i primi anni della sua vita, ovvero nel momento in cui si gettano le fondamenta stesse della sua vita: alcuni iniziano con le scuole materne, altri frequentano gli asili, altri ancora iniziano direttamente con la scuola primaria. Ciò comporta che un bambino viene educato non solo a casa, ma anche inevitabilmente nell’ istituto scolastico scelto. Pertanto, è importante che le attitudini, il ritmo, le peculiarità alimentari creino un’armonia unificata sia a casa che nell’istituzione educativa.

Il progetto HealthEDU mira a sviluppare l’alfabetizzazione nutrizionale non solo dei bambini ma dell’intera comunità delle istituzioni educative, partendo dalla condivisione di buone esperienze e pratiche, prendendo in considerazione le peculiarità delle istituzioni scolastiche in vari paesi europei, monitorando le tendenze, discutendo i benefici e il significato di un’alimentazione sana e i danni di una cattiva alimentazione, parlando di metodi, possibilità e strumenti educativi. Ogni

bambino è una personalità curiosa che cerca il suo equilibrio tra aspetti familiari, che danno comunque una sensazione di sicurezza, e aspetti nuovi e ancora inesplorati; alla stessa maniera il team del progetto suggerisce di sviluppare l'alfabetizzazione nutrizionale attraverso il gioco, la narrazione, le attività creative. Riteniamo che l'educazione olistica del bambino ad una nutrizione sana non debba essere basata su proibizioni o ordini, ma dovrebbe piuttosto cercare di esprimere un'opinione basata sulla profonda conoscenza dell' un essere umano e del suo sviluppo. È molto importante avere conoscenza, ma al tempo stesso il materiale educativo che verrà utilizzato di volta in volta dipenderà dalla libera scelta di chi partecipa a quel particolare processo.

Speriamo che tutti possano trovare utili le informazioni presenti in questa pubblicazione e che possa essere il primo passo verso un ulteriore sviluppo di se stesso.

Ci aspettiamo che il materiale di questa pubblicazione e la grande esperienza dei professionisti che lavorano nel campo dell'educazione alla salute e dello sviluppo dell'alfabetizzazione nutrizionale aiuteranno a capire l'importanza di un'alimentazione sana, forniranno idee creative e saranno fonte di ispirazione per attività educative con bambini.

Il team del progetto HealthEDU

RICONOSCIMENTI

Desidero sinceramente ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del progetto e che hanno lavorato affinché questa pubblicazione vedesse la luce; tutti coloro che hanno supportato l'idea, lo scopo e le attività del progetto; tutti coloro che hanno fornito osservazioni pertinenti nella versione iniziale di questa pubblicazione, poiché ogni intuizione merita attenzione e incoraggia la crescita e lo sviluppo. Un grande ringraziamento al team di Education Exchanges Support Foundation che ci ha consigliati e supportati. GRAZIE alle istituzioni educative - beneficiari del progetto - che hanno aderito, partecipato ai seminari, espresso il loro parere sullo sviluppo del materiale metodologico e in generale, sullo sviluppo del progetto, oltre ad aver apprezzato le nostre iniziative e ad aver organizzato diversi eventi secondo le attività educative suggerite, le linee guida per gli eventi educativi legati allo sviluppo di abitudini salutari, mostrando una grande apertura alle innovazioni, alle conoscenze e alle sfide. GRAZIE al team del progetto che ha condiviso conoscenze e buone pratiche e ha dedicato molto tempo a tutto il progetto. Le attività svolte, il loro riconoscimento nelle istituzioni educative e il desiderio delle istituzioni stesse di continuare a perseguire gli obiettivi previsti ci permettono di credere che le iniziative di questo progetto continueranno e saranno implementate su larga scala nelle istituzioni educative europee, nelle comunità e nelle famiglie.

Project manager, Vida Drąsutė

SINTESI

Questo materiale metodologico è uno dei risultati del progetto *“INNOVATIVE TEACHING METHODOLOGY OF HEALTH FRIENDLY NUTRITION DEVELOPMENT AND PRACTICE IN PRE-PRIMARY AND PRIMARY EDUCATION” – HealthEDU* (progetto numero: 2016-1-LT01-KA201-023196), Erasmus+ KA2 – Partenariati Strategici. 6 paesi europei rappresentati da 7 istituzioni partner sono stati coinvolti nella produzione del materiale metodologico. Ogni paese ha peculiarità culturali, esperienze diverse e, in alcuni casi, anche modalità di lavoro differenti nell'insegnare un'alimentazione sana. Pertanto, l'esperienza congiunta, le discussioni e la condivisione di buone pratiche hanno portato alla produzione di questo materiale metodico.

La presente pubblicazione contiene informazioni e attività che aiuteranno insegnanti e genitori a sviluppare e migliorare le abitudini alimentari salutari dei bambini. Durante lo sviluppo di questo materiale, gli autori hanno sempre tenuto a mente i gruppi target del progetto, da una parte i bambini tra i 4 e i 10 anni e dall'altra la comunità che vive e lavora all'interno delle istituzioni educative e attorno ai bambini, ovvero gli insegnanti, i genitori e i familiari, il personale di cucina, gli specialisti dell'alimentazione, il personale delle istituzioni educative e in generale gli adulti, che educano i bambini o hanno / potrebbero avere influenza sulla loro istruzione.

Un team di professionisti (ricercatori, pedagoghi, nutrizionisti, dirigenti, consulenti), che lavorano nel settore della nutrizione o in generale nel campo dell'istruzione e hanno precedenti esperienze durature in questo settore, hanno creato questo materiale, che è rivolto, innanzitutto, a educatori / insegnanti che lavorano nelle scuole materne, nelle scuole dell'infanzia, nelle scuole primarie,

così come pure a genitori ed educatori che lavorano o desiderano lavorare nel campo dello sviluppo dell'alfabetizzazione nutrizionale dei bambini. In secondo luogo, la pubblicazione si rivolge al personale di mensa delle scuole che desidera preparare cibo salutare, sano, ben presentato e gustoso.

Inoltre, questo libro è destinato a tutti coloro che sono interessati a una metodologia didattica innovativa che possa supportare uno sviluppo nutrizionale rispettoso della salute. Il libro presenta anche esercizi pratici, suggerimenti e giochi educativi, che aiutano i bambini, sin dalla tenera età, a crescere come utenti consapevoli nell'area della nutrizione sana. Il libro si compone di sei parti principali, di materiale allegato e di esercizi pratici pronti all'uso per bambini.

La prima parte, intitolata **Quadro contestuale di una sana alimentazione nell'educazione**, è principalmente rivolta a coloro che circondano i bambini e influenzano le loro abitudini (genitori, insegnanti, membri della famiglia allargata e altri). I capitoli di questa prima parte si concentrano sulla necessità di educazione alimentare negli asili e nelle scuole elementari e sui problemi di salute legati a cattive abitudini alimentari. Il capitolo Il concetto e l'importanza della nutrizione si concentra sui perché l'educazione alla salute e all'alimentazione negli asili e nelle scuole primarie sia particolarmente importante per i bambini in età prescolare e scolare, su come l'ambiente scolastico influisca sul comportamento dei bambini, su come implementare l'educazione nutrizionale. Il capitolo I problemi di salute basati sulla nutrizione è rivolto a genitori, insegnanti ed educatori sanitari che desiderano conoscere la scienza alla base della nutrizione ed i relativi rischi di malattia. È un capitolo utile per coloro che studiano o lavorano nel campo della nutrizione e della salute (ad esempio scuole, asili nido) e anche per coloro che vorrebbero maggiori dettagli sulla scienza della nutrizione. Il capitolo Aspetti emotivi di una sana alimentazione descrive gli aspetti culturali e psicologici legati al cibo, introduce il tema dell'alimentazione emotiva e spiega le influenze emotive sulle scelte alimentari.

La seconda parte, denominata **Struttura metodologica e pedagogica per l'introduzione dell'educazione alla salute** è rivolta principalmente a insegnanti, professionisti dell'educazione e a coloro che sono interessati ad applicare una strategia di educazione nutrizionale e a progettare attività pedagogicamente significative per incoraggiare l'adozione di abitudini alimentari salutari già in tenera età. Questa parte comprende il capitolo Considerazioni pedagogiche e metodologiche chiave che parla di teorie quali l'apprendimento cooperativo e l'apprendimento basato sul progetto e sugli obiettivi. In questa parte ci si può concentrare su tecniche pedagogiche quali: narrazione, giochi di ruolo, giochi educativi, brainstorming, lavori in gruppo. Il tutto nell'ambito del progetto HealthEDU.

La terza parte è intitolata **Quadro pratico per l'educazione alimentare**. Il capitolo Crea le attività da fare in classe per l'educazione alimentare contiene istruzioni per gli insegnanti, presenta le possibili aree tematiche nelle attività di educazione alimentare, definisce la piramide alimentare e suggerisce attività di apprendimento da svolgere in classe. Un altro capitolo è dedicato alla discussione sulle questioni relative al coinvolgimento dei genitori: perché è importante coinvolgere la famiglia nel processo di apprendimento; ragioni per il mancato coinvolgimento della famiglia nel processo di apprendimento; nuovi approcci per la collaborazione tra famiglia e insegnanti a favore di un'alimentazione sana per i bambini. Il terzo capitolo Metodi creativi e divertenti per incoraggiare i bambini a mangiare

in modo sano suggerisce attività divertenti per i bambini, che potrebbero essere sviluppate a scuola e a casa. In questo capitolo troverai link a filmati educativi, ad e-book e a tanto altro materiale.

La quarta parte, dal titolo ***Cosa sta succedendo nelle mense?*** è dedicata a chi lavora nella mense o a chi prepara e serve il cibo. Questa parte parla dell'importanza di coinvolgere il personale di cucina nelle riunioni scolastiche su questioni relative all'educazione alla salute; sull'importanza di organizzare corsi di formazione rivolti al personale di cucina su argomenti quali l'aspetto educativo del cibo, il potere educativo del cibo, il cibo come strumento educativo a colazione / pranzo / cena.

La quinta parte presenta ***Buone pratiche europee nel campo dell'educazione alimentare***, che sono state raccolte nella prima fase del progetto da tutti i partner tenendo conto delle pratiche locali, regionali, nazionali e internazionali.

La sesta parte intitolata ***La nutrizione nella vita di tutti i giorni*** parla dell'importanza del ritmo nell'alimentazione e delle scelte suggerite per i pasti quotidiani; dà consigli sulla pianificazione del cibo e descrive come e perchè è importante pianificare il menu a scuola e a casa. Il capitolo Comportamento a tavola illustra le buone maniere che un bambino dovrebbe avere a tavola a seconda dell'età, spiega l'importanza di avere tutti i membri della famiglia che mangiano insieme, dà consigli su come coinvolgere i bambini in cucina, suggerisce regole alimentari, fornisce esempi su come preparare il cibo e su come disporre tavoli e posate.

Chiude il libro il capitolo ***Linee guida per la preparazione degli alimenti per tutti (educatori, personale di cucina e famiglia)***.

Tutto il materiale è disponibile sul sito del progetto: healthedu.emundus.eu.

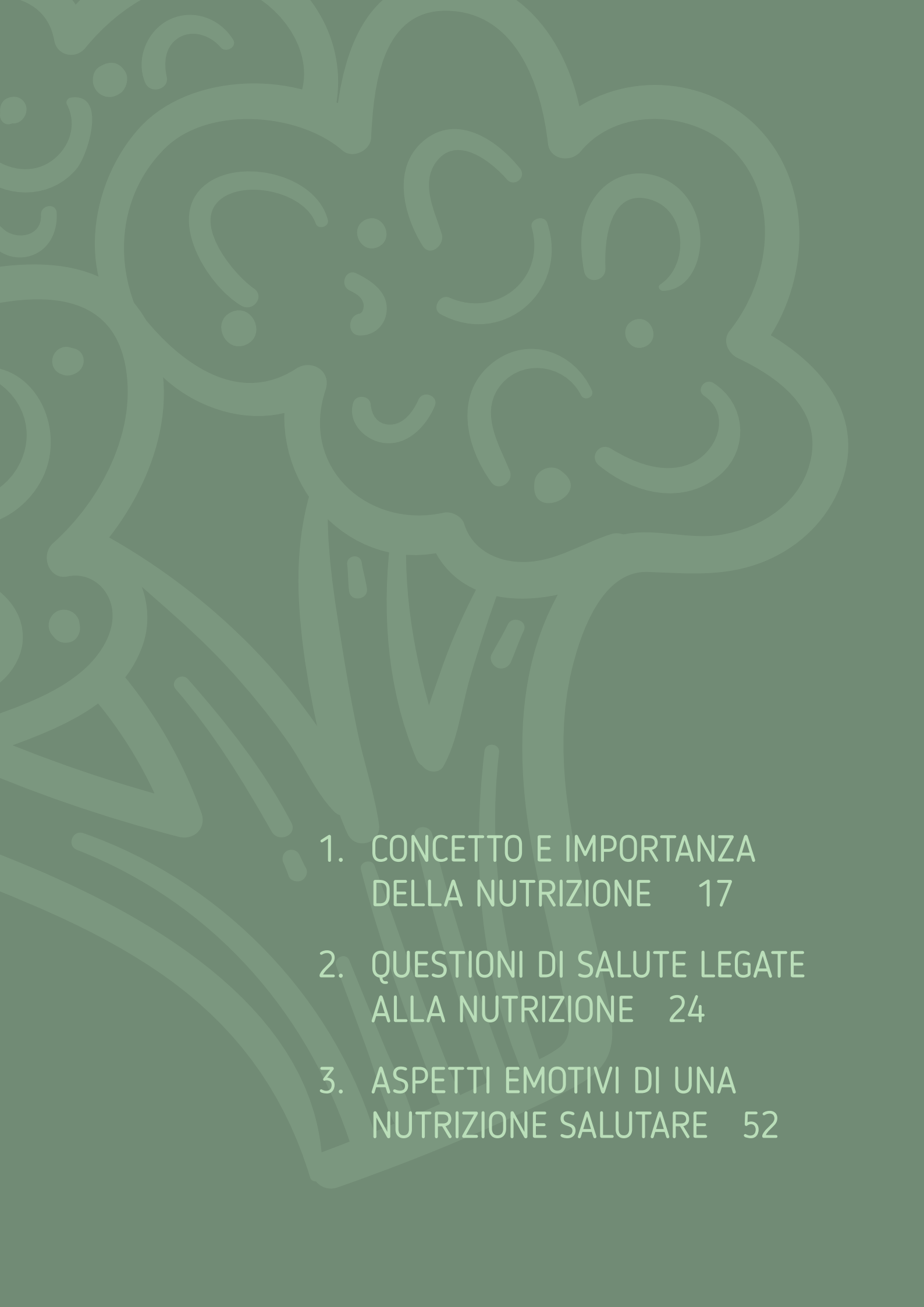
Esempi di buone prassi, eventi educativi realizzati, informazioni e commenti sono disponibili sulla pagina Facebook del progetto: facebook.com/healtheducommunity

Buona lettura e buona fortuna nel mettere in pratica quanto troverai in questo libro!

QUADRO
CONTESTUALE
DI UNA SANA
ALIMENTAZIONE
NELL'EDUCAZIONE



PARTE I

- 
1. CONCETTO E IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE 17
 2. QUESTIONI DI SALUTE LEGATE ALLA NUTRIZIONE 24
 3. ASPETTI EMOTIVI DI UNA NUTRIZIONE SALUTARE 52

Questa parte è incentrata sulla necessità di fare educazione alimentare negli asili e nelle scuole elementari. L'educazione alimentare può avere un effetto positivo sul modo in cui i bambini fanno le loro scelte alimentari, sviluppano le loro abitudini e plasmano la loro prospettiva di salute e benessere per il resto della vita. I capitoli di questa parte si concentrano anche sui problemi di salute legati a cattive abitudini alimentari, il che rende ancora più forte l'evidenza per cui insegnare l'educazione alimentare possa essere un fattore cruciale nella prevenzione di quelle malattie infantili che sono il risultato di abitudini alimentari e di stili di vita squilibrati. I capitoli di questa sezione hanno come target principale coloro che circondano i bambini e influenzano le loro abitudini (genitori, insegnanti, membri della famiglia allargata e altro).



1

CONCETTO E IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE

1.1

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE NEGLI ASILI E NELLE SCUOLE ELEMENTARI

“

L'educazione alimentare è stata definita come qualsiasi combinazione di strategie educative, accompagnata da supporti ambientali, progettata per facilitare l'adozione volontaria delle scelte alimentari e di altri comportamenti legati all'alimentazione e alla nutrizione che conducono alla salute e al benessere. L'educazione nutrizionale viene erogata in molteplici sedi e coinvolge attività a livello individuale, collettivo e di policy (Contento, 2008).

La nutrizione è una dei principali fattori che hanno influenza ambientale sulla crescita fisica e mentale e sullo sviluppo nella prima infanzia. Promuovere pratiche alimentari sane e un'attività fisica regolare nelle prime fasi della vita ha un impatto potenzialmente cruciale sia sulla salute che sul benessere durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita (CDC, 1996). Anche durante l'infanzia le abitudini alimentari possono influenzare le preferenze e le pratiche nella vita successiva. Man mano che crescono e si sviluppano, i bambini acquisiscono progressivamente e imparano abitudini e pratiche

alimentari. Inutile dire che l'educazione alimentare è un elemento chiave per promuovere comportamenti salutari per tutta la vita e che l'esercizio fisico dovrebbe partire dalle prime fasi della vita.

Inizialmente, la famiglia svolge il ruolo più significativo nel processo non solo come responsabile dell'alimentazione del bambino, ma anche impostando le norme all'interno della famiglia, incoraggiando determinati comportamenti e limitandone altri (Birch & Fisher, 1998). Tuttavia, è durante l'età scolastica – quando l'ambiente sociale dei bambini si diversifica e le influenze extra familiari diventano progressivamente più di un punto di riferimento – che bisogna prestare maggiore attenzione.

1.1.1 L'ambiente scolastico conta

Le scuole rappresentano una parte fondamentale dell'ambiente sociale che forma i comportamenti dei giovani in quanto forniscono opportunità per praticare comportamenti di promozione della salute (Parcel et al., 1989). L'educazione sanitaria scolastica si svolge sia all'interno che all'esterno della classe. Le politiche adottate da una scuola, l'ambiente fisico e sociale che fornisce, il curriculum che sceglie, la qualità e i metodi di istruzione hanno tutti un potenziale per influenzare significativamente la salute degli studenti. L'ambiente scolastico può rafforzare o ostacolare i messaggi forniti attraverso l'educazione sanitaria e può promuovere o creare barriere per un comportamento sano (Carter & Swinburn, 2004).

È ovvio che le scuole rappresentano il modo più efficace ed efficiente per raggiungere un ampio segmento di popolazione: giovani, personale scolastico, famiglie e membri della comunità (Aldinger & Jones, 1998; Dixey et al, 1999).

E, se combinato con l'accesso a cibo nutriente e di alta qualità già fornito nelle scuole, l'educazione alimentare è senza dubbio una delle strategie più efficaci per incoraggiare comportamenti sani e migliorare i risultati di salute dei bambini.

Uno dei motivi per cui l'educazione alimentare nell'ambiente scolastico è così potente è che nessun'altra istituzione pubblica ha contatti così continui e intensi con i bambini (Carter & Swinburn, 2004). Inoltre, in questo periodo, i bambini

sono più indipendenti, iniziano a fare le proprie scelte alimentari e prendono decisioni personali riguardo ciò che mangiano. (Story et al, 2002). Bisogna ricordare che il contesto in cui gli studenti imparano a mangiare sano è fondamentale nel determinare quanto sono ricettivi all'educazione nutrizionale (Crockett and Sims, 1995).

È chiaro che l'educazione nutrizionale a scuola è una componente importante dell'offerta educativa. Le scuole possono raggiungere quasi tutti i bambini e gli adolescenti durante i loro primi due decenni di vita e sono i luoghi ideali per influenzare la salute (Carter & Swinburn, 2004) e insegnare ai bambini l'alimentazione durante la loro esperienza educativa: è questa la chiave per lo sviluppo di abitudini alimentari sane.



1.1.2 Come implementare al meglio l'educazione alimentare

I bambini e i giovani hanno bisogno di migliorare le loro competenze in quanto consumatori informati in grado di eseguire le loro scelte alimentari in una società complessa con un'ampia varietà di cibo disponibile. *L'educazione alimentare basata sulla scuola dovrebbe concentrarsi non solo sull'informazione nutrizionale, ma anche sviluppare abilità e comportamenti relativi a preparazione, conservazione e immagazzinamento del cibo; aspetti sociali e culturali del cibo; miglioramento dell'autostima e dell'immagine positiva del corpo* (Dixey et al, 1999). Secondo Contento, "l'educazione alimentare è più probabile che sia efficace quando si concentra sul comportamento / azione (piuttosto che sulla sola conoscenza) e collega sistematicamente teoria, ricerca e pratica".

L'implementazione dell'educazione alimentare è un processo complesso e solitamente lento. Le caratteristiche degli insegnanti, il materiale educativo e il supporto fornito dai responsabili del programma e dallo staff determinano il livello di implementazione del curriculum stesso (Baranowski & Stables, 2000; Kealey et al, 2000). In tal senso, gli insegnanti spesso lamentano la mancanza di un curriculum esplicito, di materiali adeguati o di un'altrettanto adeguata esperienza formativa.

Per essere efficaci, le strategie di promozione della nutrizione devono essere creative, coinvolgenti, poco costose e ampiamente diffuse. Dovrebbero anche considerare i bisogni e gli interessi degli studenti, degli insegnanti e della scuola.

Altre caratteristiche che contribuiscono ad aumentare l'efficacia sono la disponibilità di tempo, il coinvolgimento delle famiglie, in particolare per i bambini più piccoli, e l'incorporazione di autovalutazione e feedback negli interventi per i bambini più grandi. I pasti scolastici offrono una preziosa

opportunità per l'educazione alimentare. L'enfasi sui fattori ambientali e comportamentali, invece, sottolinea l'importanza di coinvolgere i genitori e gli altri membri della comunità.

I concetti nutrizionali devono essere rafforzati durante tutto l'anno scolastico e gli studenti possono apprendere su cibo e nutrizione come parte di molte materie, tra cui matematica, scienze, studi sociali, educazione fisica e salute. Inoltre, l'educazione alimentare dovrebbe estendersi oltre la classe e coinvolgere più canali di comunicazione. Insegnanti, professionisti del servizio di ristorazione e familiari svolgono un ruolo importante nella promozione di abitudini alimentari sane per tutta la vita. Pertanto, l'educazione alimentare dovrebbe essere collegata all'ambiente alimentare scolastico casalingo.

L'educazione alimentare dovrebbe essere il più completa possibile ed essere progettata per aiutare gli studenti a:

- Migliorare l'alfabetizzazione sanitaria, imparando a conoscere i nutrienti essenziali e i benefici di un'alimentazione sana;
- Acquisire abilità relative alla nutrizione, come la comprensione delle etichette alimentari, la comprensione delle informazioni nutrizionali e la valutazione della pubblicità alimentare commerciale;
- Valutare le abitudini alimentari personali utilizzando i sistemi di guida alimentare, come MyPlate e le Linee guida dietetiche 2010 per gli americani.

1.1.3 Risultati di un' effettiva educazione alimentare

Le prove scientifiche confermano che i modelli alimentari prevalenti durante l'infanzia influenzano la crescita e lo sviluppo e hanno un impatto sulla salute non solo durante questo periodo di vita, ma anche sul potenziale sviluppo di fattori di rischio e protettivi legati all'insorgenza di malattie croniche in età adulta (Nicklas et al, 1993). I bambini e i giovani che apprendono abitudini alimentari sane sono incoraggiati ad essere fisicamente attivi, ad evitare di fumare e ad imparare a gestire lo stress: tutti aspetti che riducono l'impatto di malattie croniche in età adulta. Anche se non rientra negli scopi di questa pubblicazione, vale la pena menzionare che le abitudini alimentari che persistono durante l'adolescenza hanno più probabilità di insinuarsi nell'età adulta (Kelder et al, 1994).

L'educazione alimentare è efficace nell'aiutare i bambini a raggiungere uno stile di vita sano e un peso corretto, aumentando il consumo di frutta e verdura e creando atteggiamenti positivi nei confronti di tali prodotti. L'educazione alimentare stimola i bambini a mangiare cibi sani e a fare altre scelte alimentari adeguate, fornisce ai bambini le conoscenze e le abilità per vivere una vita sana e crea un ambiente in cui le scelte salutari sono le scelte più facili. Attraverso l'educazione nutrizionale, i bambini acquisiscono esperienze nella cucina, nella degustazione, nel giardinaggio e nell'apprendimento del cibo stesso, acquisendo la capacità di assumersi la responsabilità del proprio benessere.

Un ulteriore, e forse inaspettato, beneficio dell'educazione nutrizionale è l'impatto positivo sui risultati accademici come dimostrato da alcuni studi. **L'alimentazione durante l'infanzia contribuisce non solo al mantenimento della salute, ma anche all'ottimizzazione delle capacità di apprendimento: gli studi sostengono che una buona alimentazione contribuisce a migliorare il benessere dei bambini e la loro potenziale capacità di apprendimento, contribuendo così a migliorare il rendimento scolastico.**

Da un punto di vista più pratico, una ricerca mostra che 35-50 ore all'anno di educazione alimentare focalizzata sul comportamento è sufficiente per fornire agli studenti la motivazione e le competenze di cui hanno bisogno per fare scelte salutari.



Lo sviluppo sociale ed economico di un paese dipende principalmente dal suo potenziale di risorse umane. Tutti gli esseri viventi, senza eccezioni, hanno bisogno di nutrienti per sopravvivere (Yılmaz e Özkan, 2007). Per essere adeguatamente nutriti è fondamentale che gli esseri umani si sentano sicuri per soddisfare gli altri loro bisogni (Erten, 2006). A questo proposito, affinché un paese abbia un potenziale umano sano, produttivo e abile, gli individui della società – in particolare i bambini che sono in un periodo di crescita e sviluppo veloce – devono avere un'alimentazione ben bilanciata e adeguata (Baykan, 1999). Pertanto, la nutrizione è di fondamentale importanza in tutti i periodi della vita, dalla fase fetale alla vecchiaia (Pekşen-Akça, 2010).

La nutrizione è l'elaborazione e l'utilizzo dei nutrienti nell'organismo per crescere, svilupparsi, mantenersi in salute e vivere a lungo in modo produttivo. Vi sono molti dati scientifici che suggeriscono come quando uno di questi elementi nutritivi è mancante nell'organismo o viene assunto in quantità inferiore rispetto al necessario la crescita e lo sviluppo sono stentati e si verificano problemi di salute (Baysal, 2004).

Lo scopo della nutrizione è fornire agli individui un'adeguata energia e nutrienti di cui hanno bisogno in base all'età, al sesso, al lavoro e ad altre condizioni specifiche (Kılıç & Şanlıer, 2007). La vita ha diversi stadi come il feto, l'infanzia, l'adolescenza, la gioventù, l'età adulta e la vecchiaia. Essere sani durante tutte queste fasi dipende principalmente da un'alimentazione ben bilanciata e adeguata.

Una dieta equilibrata e adeguata si definisce come consumo di diversi tipi di nutrienti in quantità adeguate, senza una perdita di valori nutrizionali e, pertanto,

senza effetti squilibrati sulla salute. Gli individui hanno bisogno e usano i valori nutrizionali per crescere, vivere e svolgere le loro attività (Açıkgöz, 2006).

1.1.4 La nutrizione nella fase pre-scolare

Oggi tutti sono d'accordo sull'importanza dell'alimentazione durante l'età prescolare. I bambini hanno un'alta capacità di apprendimento durante questo periodo in cui anche la personalità inizia a formarsi (Aral et al., 2003). Durante questo periodo famiglie e insegnanti svolgono un ruolo importante anche nella formazione delle abitudini alimentari dei bambini, proprio come tutte le altre abitudini durante l'età prescolare (Neyzi e Ertuğrul, 1989: 358). **È noto che i bambini in età prescolare e i giovani sono i più seriamente influenzati dalla malnutrizione.** I bambini acquisiscono principalmente le abitudini alimentari durante l'età prescolare; pertanto, queste abitudini non influenzeranno solo il resto della loro vita, ma saranno anche la causa principale delle malattie in futuro (Demirkaynak, 2004), (Kaya, 1999). Da questo punto di vista, gli individui devono essere educati ad un'alimentazione appropriata (Dereköy, 2006). **Insegnanti, formatori e istruttori qualificati, che lavorano**

nell'ambito dell'educazione dei bambini, sono la chiave per un ambiente di apprendimento efficiente e di alta qualità. Sono bravi a creare un ambiente di apprendimento di alta qualità, oltre ad essere un modello che può causare cambiamenti nei comportamenti dei bambini. In qualità di modelli di ruolo, i membri dello staff educativo dovrebbero ascoltare i bambini e imparare i loro gusti alimentari lasciandoli liberi di esprimere se stessi. Inoltre, per cambiare l'atteggiamento negativo dei bambini nei confronti degli alimenti, lo staff educativo dovrebbe consumare assieme a loro questi cibi e guidarli verso abitudini alimentari adeguate ed equilibrate.

I bambini di solito imparano comportamenti nuovi imitando le persone a scuola e a casa. Ciò significa che la personalità di un bambino si forma durante l'età prescolare, o in altre parole, che le abitudini che influenzeranno fortemente i comportamenti adulte vengono acquisite durante questa fase. Allo stesso modo, le abitudini alimentari positive che i bambini guadagnano durante queste età influenzeranno la loro vita in futuro, e per questo motivo aiuteranno sicuramente a prevenire eventuali malattie che potrebbero verificarsi in futuro (Merdol 1999), (Kaya 1999).

I bambini di età compresa tra i 7 e 10 anni sono ricettivi, interessati a cose nuove, in grado di assorbire bene le informazioni. Pertanto, in questo periodo, la quantità e l'equilibrio dei nutrienti che dovrebbero essere consumati dai bambini è evidentemente di cruciale importanza. Mentre i bambini in questo periodo hanno bisogno di un sacco di proteine, cereali, fibre, frutta e verdura, neessitano

meno di carboidrati e grassi. Generalmente, per i loro figli i genitori tendono a preparare cibi ricchi di carboidrati e grassi: una simile dieta è senza dubbio sbagliata in quanto rallenta il processo di apprendimento e causa l'obesità.

Ottenere sane abitudini alimentari durante l'età prescolare è fondamentale per:

- Sostenere la crescita e lo sviluppo sani dei bambini;
- Prevenire malattie quali anemia da carenza di ferro, scarsa nutrizione, obesità e perdita precoce dei denti;
- Migliorare la salute permanente e ridurre il rischio di malattie croniche (malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ipertensione, alcuni tipi di cancro e osteoporosi, ecc.).

Come dare abitudini alimentari ai bambini in età prescolare:

- Il cibo dato ai bambini dovrebbe essere inferiore all'importo delle stime di fabbisogno;
- Questo periodo è il momento migliore per insegnare ai bambini che mangiare è un bisogno;
- I segni della fame dei bambini dovrebbero essere attentamente osservati e soddisfatti;
- Ai bambini dovrebbe essere permesso di mangiare da soli;
- I bambini non dovrebbero essere costretti a finire tutto ciò che c'è nel piatto;
- I pasti devono essere serviti in orari adeguati;
- Si dovrebbe sempre tenere presente che i bambini hanno un rischio considerevolmente più elevato di malattie legate all'alimentazione.

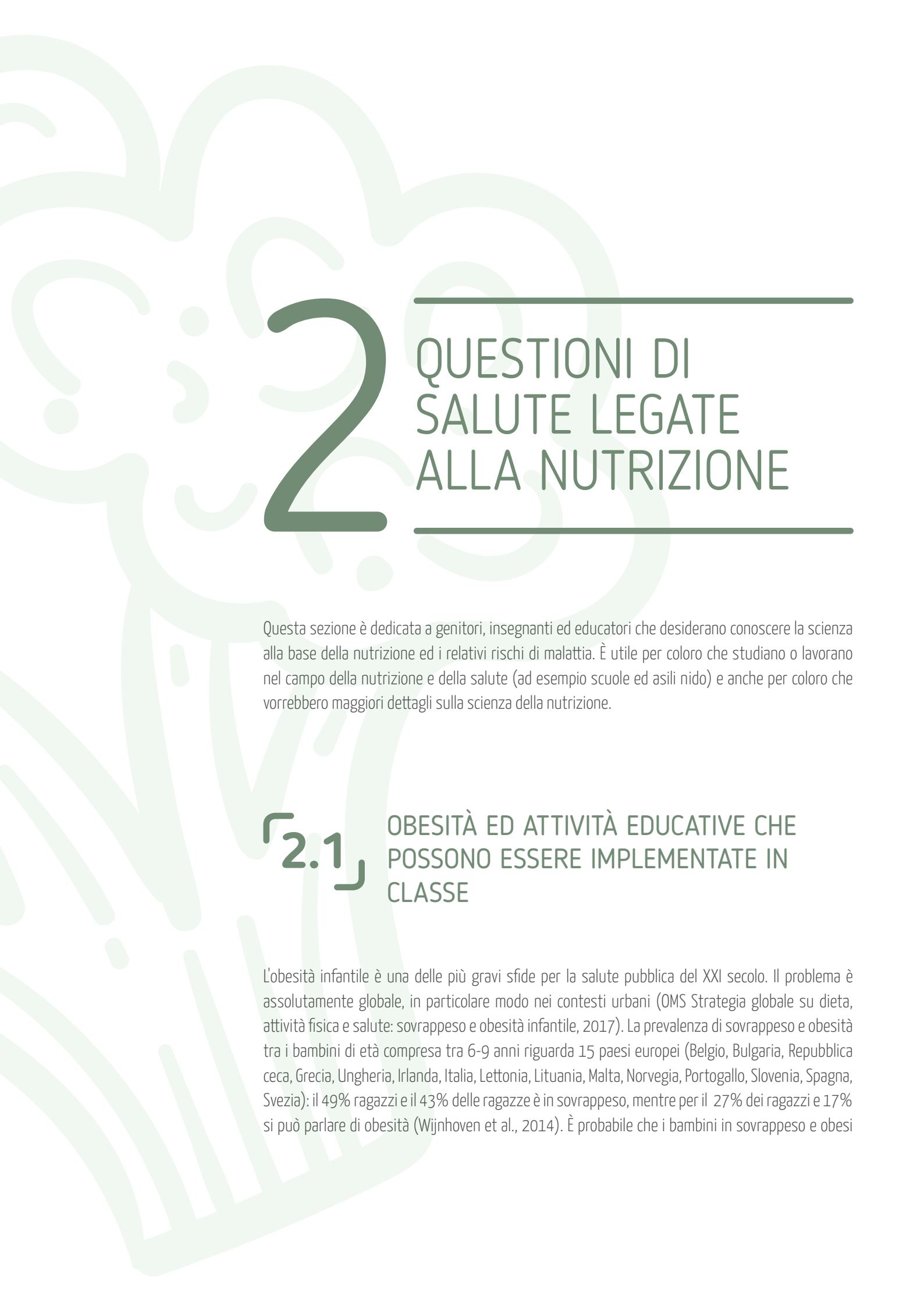


1.1.5 Alimentazione in età scolare

Nel mondo di oggi, le persone trascorrono una parte importante della loro vita a scuola: infanzia, adolescenza e gioventù. Nel periodo dai 6 ai 12 anni i bambini crescono molto fisicamente, a volte hanno problemi psicologici, iniziano a guadagnare abilità accademiche e professionali e formano la loro personalità. Per questo motivo, è ampiamente riconosciuto come **questo periodo sia il momento più conveniente per lo sviluppo psicologico e sociale degli individui, coincidente con una rapida crescita fisica, l'acquisizione di comportamenti che durano per tutta la vita, l'apprendimento di nuove cose e l'acquisizione di abitudini.** Peso insufficiente o obesità, anemia (mancanza di sangue), carenza di vitamine, carenza di iodio e carie sono le più comuni malattie infantili legate alla nutrizione in questo periodo.

Di conseguenza, questi bambini diventano suscettibili alle malattie, si ammalano facilmente e hanno condizioni di malattia più pesanti del normale, il che potrebbe impattare sul rendimento scolastico e sui risultati scolastici. La formazione dei formatori scolastici e del personale educativo in tema di sana alimentazione è di importanza cruciale per migliorare i risultati scolastici e allevare generazioni più forti e più sane.

La nutrizione dei bambini dovrebbe essere organizzata considerando età, sesso, peso e attività fisica. Le abitudini alimentari dei bambini in età scolare sono fortemente influenzate dalle loro famiglie e dai loro pari. Anche le pubblicità e le condizioni nutrizionali incontrollate a scuola promuovono abitudini alimentari sbagliate per i bambini. Per questi motivi, la formazione di bambini, genitori, amministratori scolastici e personale educativo è evidentemente importante per fornire ai bambini una dieta equilibrata e adeguata. La crescita e lo sviluppo di un bambino sono l'indicazione più evidente di una dieta equilibrata e adeguata. L'adeguatezza della crescita infantile può essere valutata misurando e confrontando il peso e l'altezza di un bambino con i valori standard relativi alla sua età e al suo sesso nel grafico di crescita.



2

QUESTIONI DI SALUTE LEGATE ALLA NUTRIZIONE

Questa sezione è dedicata a genitori, insegnanti ed educatori che desiderano conoscere la scienza alla base della nutrizione ed i relativi rischi di malattia. È utile per coloro che studiano o lavorano nel campo della nutrizione e della salute (ad esempio scuole ed asili nido) e anche per coloro che vorrebbero maggiori dettagli sulla scienza della nutrizione.

「2.1」

OBESITÀ ED ATTIVITÀ EDUCATIVE CHE POSSONO ESSERE IMPLEMENTATE IN CLASSE

L'obesità infantile è una delle più gravi sfide per la salute pubblica del XXI secolo. Il problema è assolutamente globale, in particolare modo nei contesti urbani (OMS Strategia globale su dieta, attività fisica e salute: sovrappeso e obesità infantile, 2017). La prevalenza di sovrappeso e obesità tra i bambini di età compresa tra 6-9 anni riguarda 15 paesi europei (Belgio, Bulgaria, Repubblica ceca, Grecia, Ungheria, Irlanda, Italia, Lettonia, Lituania, Malta, Norvegia, Portogallo, Slovenia, Spagna, Svezia): il 49% ragazzi e il 43% delle ragazze è in sovrappeso, mentre per il 27% dei ragazzi e 17% si può parlare di obesità (Wijnhoven et al., 2014). È probabile che i bambini in sovrappeso e obesi

rimangano obesi fino all'età adulta, con maggiori probabilità di sviluppare malattie non trasmissibili come il diabete e le malattie cardiovascolari in giovane età. Sovrappeso e obesità, così come le loro malattie correlate, sono ampiamente prevenibili. La prevenzione dell'obesità infantile necessita quindi di alta priorità (OMS Strategia globale su dieta, attività fisica e salute: sovrappeso e obesità infantile, 2017).

2.1.1 Misurare sovrappeso e obesità

È difficile sviluppare un semplice indice per la misurazione del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e negli adolescenti perché i loro corpi subiscono una serie di cambiamenti fisiologici man mano che crescono. A seconda dell'età, sono disponibili diversi metodi per misurare il peso corporeo (Leroy et al., 2015).

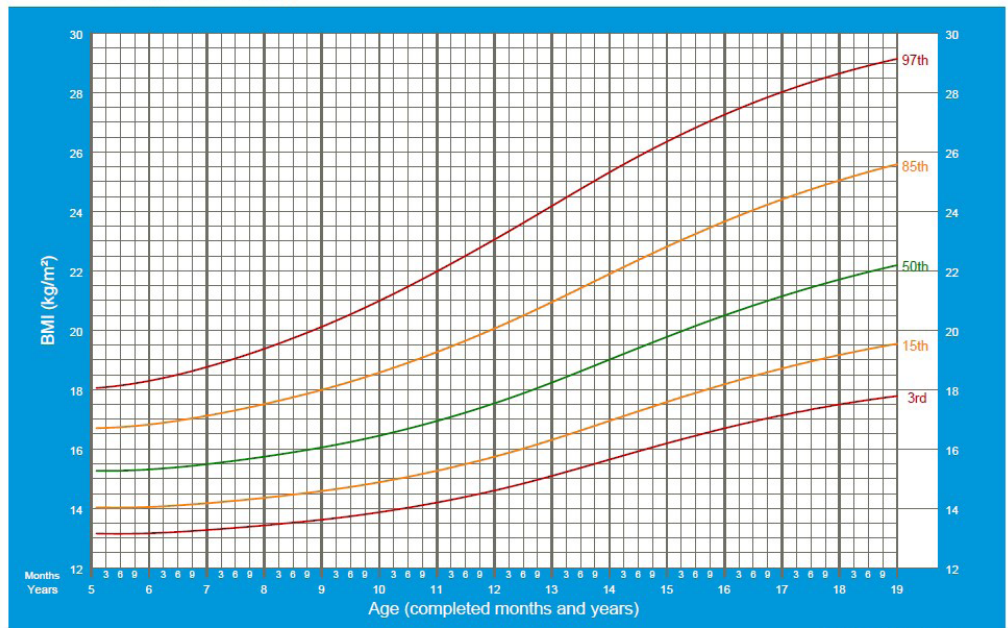
L'indice di massa corporea (IMC) è il peso di una persona in chilogrammi diviso per il quadrato della sua altezza in metri. Per i bambini e gli adolescenti, l'IMC è specifico per età e sesso ed è spesso indicato come IMC-per-età. Un alto indice di massa corporea può essere un indicatore di grasso corporeo elevato. L'IMC non misura direttamente il grasso corporeo, ma la ricerca ha dimostrato come l'IMC sia correlato con il grasso corporeo. L'IMC può essere considerato un'alternativa alle misure dirette del grasso corporeo. In generale, l'IMC è un metodo di screening economico e facile da eseguire (CDC. Informazioni su Child & Teen BMI, 2017).

Il calcolo dell'IMC prevede i passaggi seguenti:

1. Misurare altezza e peso (vedi qui: Misurare l'altezza e il peso dei bambini a casa in modo accurato)
2. Utilizzare la formula IMC standard ($ICM = \text{massa (kg)} / \text{altezza (m)}^2$)
3. Dopo che l'IMC è stato calcolato per bambini o adolescenti, è espresso come un percentile che può essere ottenuto da una cifra (Fig.1 e Tabella 1) (CDC. Informazioni su Child & Teen BMI, 2017).

BMI-for-age BOYS

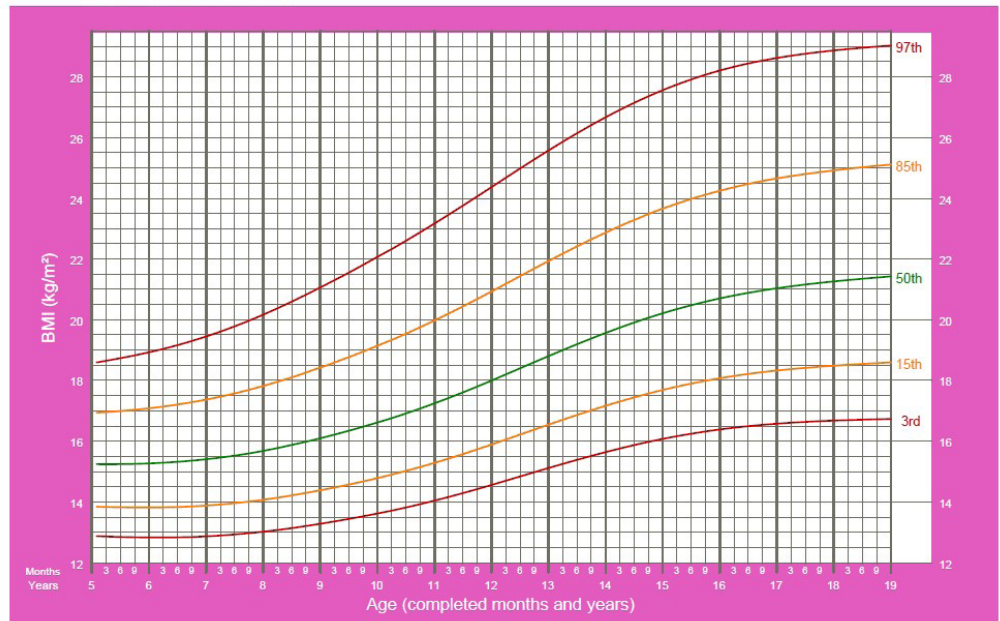
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



CATEGORIA DI PESO	RANGE PERCENTILE
Sottopeso	Meno del 5 percentile
Peso normale	Dal 5 percentile a meno dell' 85esimo percentile
Sovrappeso	85esimo fino a meno del 95esimo percentile
Obeso	Uguale o maggiore al 95esimo percentile

Poiché il peso e l'altezza cambiano durante la crescita e lo sviluppo, così come il loro rapporto con il grasso corporeo, l'IMC di un bambino deve essere interpretato in relazione ad altri bambini dello stesso sesso ed età (Fig. 2) (CDC. About Child & Teen BMI, 2017) .

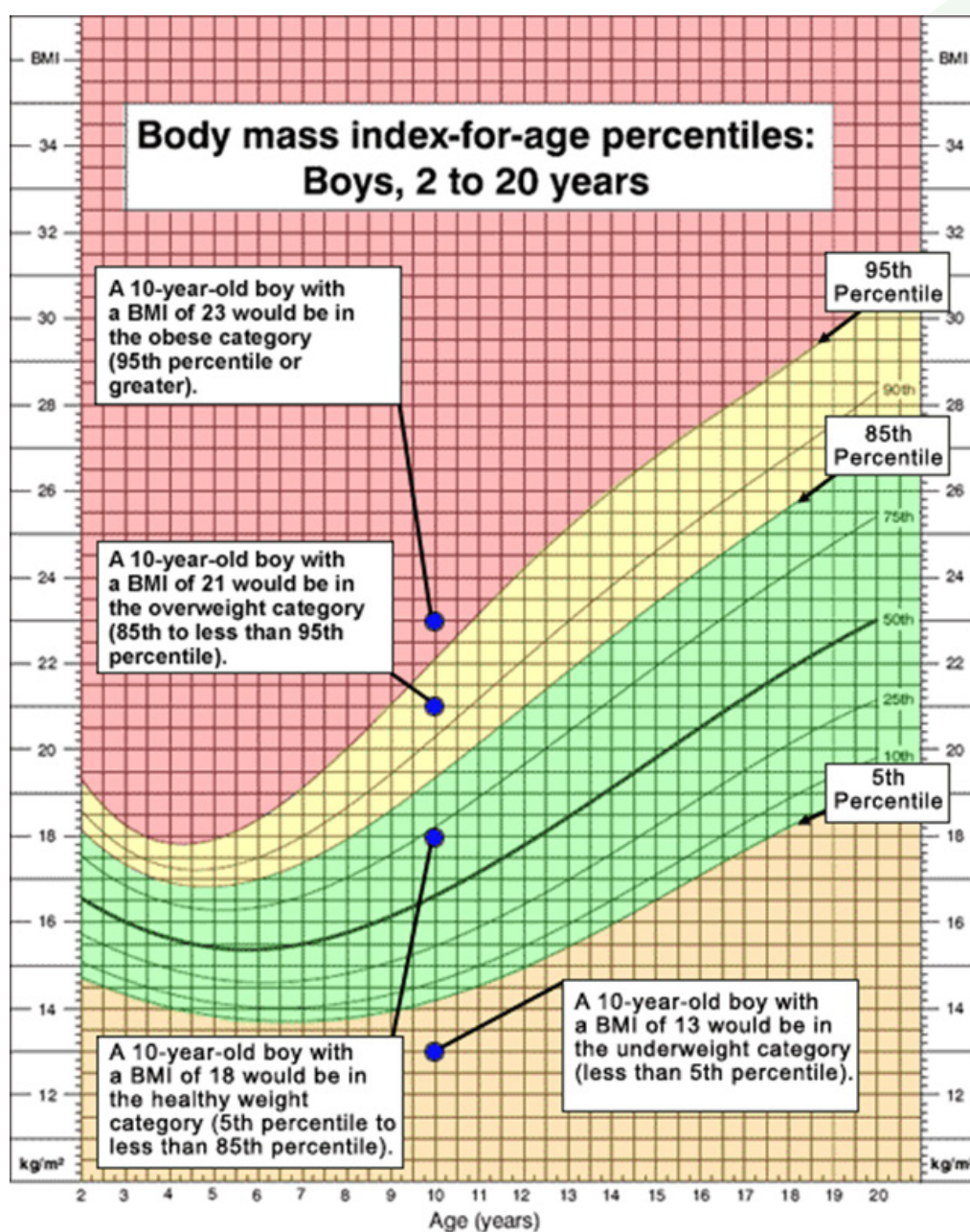


Fig. 2
 Un esempio di come i numeri dell'IMC debbano essere interpretati per un bambino di 10 anni (CDC. About Child & Teen BMI, 2017)

2.1.2 Il ruolo delle scuole

La promozione di diete sane e attività fisica a scuola è essenziale per combattere l'epidemia di obesità infantile. Poiché i bambini e gli adolescenti trascorrono un periodo significativo della loro giovane vita a scuola, l'ambiente scolastico è un ambiente ideale per acquisire conoscenze e abilità sulle scelte salutari e per aumentare i livelli di attività fisica (OMS Quadro politico scolastico: attuazione della strategia globale dell'OMS su dieta, attività fisica e salute, 2008).

Suggerimenti per promuovere l'attività fisica nelle scuole: aumento del numero di lezioni di educazione fisica. Le lezioni sportive rappresentano una delle politiche più dirette per aumentare l'attività fisica degli studenti. I responsabili politici sono incoraggiati a garantire che:

- Le lezioni di educazione fisica contribuiscono all'attività fisica quotidiana complessiva degli studenti durante gli anni scolastici;
- La maggior parte del tempo della lezione di educazione fisica viene effettivamente speso per l'attività fisica. Questo include attività aerobica / di resistenza, forza, flessibilità e coordinamento;
- Una varietà e una scelta di corsi di educazione fisica sono offerti in modo tale da tenere in considerazione l'età, il genere e le esigenze di disabilità e gli interessi di ogni studente;
- L'attività fisica è piacevole, adatta allo sviluppo, promuove il fair play e incoraggia la massima partecipazione di tutti gli studenti;
- Gli alunni imparano sull'attività fisica e sulla salute e sviluppano la fiducia e le capacità per la partecipazione permanente all'attività fisica;
- Gli insegnanti di educazione fisica sono ben qualificati e adeguatamente formati;
- Adeguate precauzioni di sicurezza sono stabilite e applicate per prevenire lesioni e malattie derivanti dall'attività fisica;
- L'impresa o la sospensione dell'attività fisica non è utilizzata come punizione (OMS: quadro politico scolastico: attuazione della strategia globale dell'OMS su dieta, attività fisica e salute, 2008).

I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare 60 minuti o più di attività fisica ogni giorno, non meno di 3 giorni ogni settimana (CDC. Quanta attività fisica ha bisogno di bambini? 2017). Secondo l'OMS i bambini e giovani di età compresa tra 5 e 17 anni dovrebbero accumulare almeno 60 minuti di attività fisica (da moderata a intensa) al giorno. Il concetto di accumulo si riferisce al raggiungimento dell'obiettivo di 60 minuti al giorno svolgendo attività in più periodi più brevi distribuiti durante il giorno (ad esempio 2 periodi di 30 minuti), quindi sommando il tempo trascorso durante ciascuno di questi periodi.

Molte delle attività rientrano in due o tre diverse categorie, consentendo al bambino di svolgere ogni tipo di attività: attività aerobica, muscolare e ossea rinforzante. Inoltre, alcune attività come il ciclismo o il basket, possono essere eseguite a intensità moderata o vigorosa, a seconda del livello di sforzo del bambino (Tabella 2).



TIPOLOGIA	GRUPPO D'ETÀ	
	Bambini	Adolescenti
INTENSITÀ AEROBICA MODERATA	<ul style="list-style-type: none"> attività ricreative come escursionismo, skateboard, rollerblade andare in bici andare a scuola a piedi 	<ul style="list-style-type: none"> attività ricreative come canoa, escursionismo, sci di fondo, skateboard camminata veloce bicicletta lavori domestici come spazzare o spingere un tosaerba giocare a giochi che richiedono cattura e lancio, come baseball, softball, basket e pallavolo
INTENSITÀ AEROBICA VIGOROSA	<ul style="list-style-type: none"> giochi attivi che coinvolgono la corsa andare in bicicletta saltare la corda arti marziali, come il karate corsa sport come hockey, pallacanestro, nuoto, tennis o ginnastica 	<ul style="list-style-type: none"> giochi attivi che implicano la corsa come il calcio andare in bicicletta saltare la corda arti marziali come il karate corsa sport come tennis, hockey su prato, pallacanestro, nuoto danza e aerobica cheerleading o ginnastica
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none"> giochi come il tiro alla fune flessioni modificate (con le ginocchia sul pavimento) esercizi di resistenza fasce di peso arrampicata su corda o albero attrezzi ginnastica 	<ul style="list-style-type: none"> giochi come il tiro alla fune push-up esercizi di resistenza con fasce da ginnastica, macchine per pesi, pesi manuali arrampicata su roccia cheerleading o ginnastica
POTENZIAMENTO OSSEO	<ul style="list-style-type: none"> saltare con la corda sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis 	<ul style="list-style-type: none"> saltare la corda sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis

Table 2.
Tipologia di attività fisica (CDC. Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts?, 2017)

Suggerimenti per la promozione dell'attività fisica a casa:

- Riduci il tempo non attivo (ad esempio la visione della televisione, il computer);
- Incoraggia la possibilità di andare a scuola a piedi o in bicicletta
- Rendi l'attività fisica parte della routine quotidiana della famiglia, ad esempio attraverso la designazione di un tempo per le passeggiate in famiglia o la partecipazione a giochi attivi;
- Assicurati che l'attività sia adatta all'età e offri equipaggiamento protettivo come elmetti, polsiere e ginocchiere (OMS Strategia globale su dieta, attività fisica e salute: il ruolo dei genitori, 2017).

2.1.3 Standard nutrizionali per il cibo a scuola

Gli alimenti serviti nelle scuole dovrebbero rispettare standard nutrizionali minimi basati su linee guida dietetiche nazionali o regionali. Di seguito sono riportate alcune linee guida generali per un'alimentazione sana che, dopo l'adeguamento alle specificità culturali, potrebbero essere considerate per lo sviluppo di standard nutrizionali nazionali per le scuole:

- Una dieta nutriente dovrebbe soddisfare i bisogni nutrizionali ed energetici degli studenti e basarsi su una varietà di alimenti provenienti principalmente da fonti vegetali;
- Una varietà di verdure, frutta, cereali integrali, pane, cereali, pasta, riso o patate dovrebbero essere consumati, preferibilmente freschi (per frutta e verdura) e prodotti localmente, più volte al giorno;
- L'assunzione di grassi dovrebbe essere limitata a non più del 30% dell'energia giornaliera e la maggior parte dei grassi saturi dovrebbe essere sostituita con grassi insaturi;
- Il consumo di zucchero e sale dovrebbe essere limitato, assicurando che tutto il sale usato sia iodato;
- Le bevande zuccherate e i dolci dovrebbero essere usati solo con frequenza limitata e lo zucchero raffinato usato con parsimonia;
- I pesci e le carni magre dovrebbero essere servite come prima opzione;
- Il cibo dovrebbe essere preparato in modo sicuro, igienico e salutare. Vaporizzare, cuocere al forno, bollire o cuocere al microonde aiuta a ridurre la quantità di grasso aggiunto (OMS Strategia globale su dieta, attività fisica e salute: il ruolo dei genitori, 2017).

2.2 ANORESSIA ED ATTIVITÀ EDUCATIVE CHE POSSONO ESSERE IMPLEMETATE IN CLASSE

Sebbene sia più comune che i disturbi alimentari si sviluppino durante l'adolescenza, anche i bambini piccoli possono essere colpiti. I disturbi alimentari sono particolarmente pericolosi nei



bambini piccoli, dal momento che possono intensificarsi rapidamente così come ostacolare in modo permanente la crescita e lo sviluppo. Possono essere difficili da diagnosticare in quanto il peso corporeo dei bambini e i requisiti nutrizionali variano in base all'età bambino a bambino. La ricerca suggerisce che il 20-25% dei bambini affetti da disturbi alimentari sono maschi e potrebbe anche esserci un legame tra l'obesità infantile e lo sviluppo di un disturbo alimentare da adolescente o adulto.

Indipendentemente dall'età, i disordini alimentari riguardano le emozioni, e non soltanto il cibo. Cambiamenti nel comportamento con il cibo potrebbero segnalare che un bambino sta vivendo problemi emotivi, sociali o di sviluppo come la depressione, il bullismo o l'abuso. Spesso il disturbo alimentare si sviluppa come un modo per un bambino di avere il controllo su ciò che sta accadendo nella sua vita (Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children, 2017).

Misure preventive. I bambini sono influenzati da genitori e insegnanti, che svolgono un ruolo importante nel modellare atteggiamenti sani ed equilibrati nei confronti del cibo, dell'esercizio fisico e dell'immagine corporea (Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children, 2017).

Alcune importanti linee guida per genitori e insegnanti includono:

- Cerca di non etichettare gli alimenti come "buoni" o "cattivi" in quanto ciò può portare a sensi di colpa e vergogna quando si mangiano cibi "cattivi"
- Evita di usare il cibo come tangenti, punizioni o ricompense
- Evita di promuovere ideali irrealistici o perfezionisti in termini di comportamento, voti e risultati del tuo bambino e incoraggia invece l'auto-accettazione
- Incoraggia i bambini a celebrare la diversità e a non attribuire troppo valore all'aspetto fisico come misura di valore
- Accetta che i bambini possano avere abitudini alimentari diverse dagli adulti - potrebbero richiedere cibo più spesso durante il giorno o passare attraverso periodi di gradimento o antipatia di determinati alimenti
- I bambini imparano con l'esempio: non saltare i pasti e non applicare diete ai bambini
- Incoraggia i bambini a esprimere liberamente i loro sentimenti e incoraggia la comunicazione aperta in casa.
- Consenti a tuo figlio di mangiare quando ha fame e di fermarsi quando è pieno - non costringerlo a mangiare tutto sul piatto
- Non criticare o stuzzicare i bambini sul loro aspetto e non fare paragoni con l'aspetto di un altro bambino.
- Incoraggia lo sport e l'esercizio fisico regolare per favorire la fiducia nel proprio corpo: modella uno stile di vita sano per te stesso, partecipando a un regolare esercizio fisico per il divertimento e il fitness
- Rassicura il bambino che è normale e salutare ingrassare all'inizio della pubertà e durante l'adolescenza
- Aiuta i bambini a sviluppare una consapevolezza critica delle immagini e dei messaggi che ricevono dalla televisione, dalle riviste, da Internet e dai social media

2.2.1 Il ruolo delle scuole

L'educazione alimentare, i rischi di un'alimentazione disordinata e ai disturbi alimentari sono tutti aspetti importanti di ogni programma di salute e benessere scolastico. Avere una corretta informazione ed educazione sui disturbi alimentari può aiutare a prevenire lo sviluppo di un disturbo alimentare, alleviare la sofferenza di una persona nelle prime fasi di un disturbo alimentare e ridurre lo stigma e le idee sbagliate che circondano i disturbi alimentari. Gli sforzi per promuovere l'immagine positiva del corpo e le scelte di uno stile di vita sano dovrebbero essere integrati nel programma di insegnamento di ogni scuola come pratica generale con l'obiettivo di aiutare attivamente a prevenire i disordini alimentari e non semplicemente reagire in modo reattivo ai problemi esistenti.

Sviluppo della forza lavoro:

- Formazione di tutto il personale docente in materia di identificazione e segnalazione precoce degli studenti con gravi problemi di immagine corporea e disturbi alimentari;
- Formazione e informazioni sui disturbi alimentari, sul loro impatto sul benessere dei giovani e sui modi in cui i fattori di rischio sono rafforzati dagli ambienti sociali.
- Coinvolgere i genitori:
- rendere disponibili informazioni stampate aggiornate su come i genitori possono sostenere il loro bambino a sviluppare un'immagine positiva del corpo e una relazione sana con il cibo;
- fornire ai genitori link che rimandano ad informazioni sull'immagine corporea e disturbi alimentari presenti sul sito web della scuola;
- organizzare discorsi e serate informative per i genitori sui problemi di disturbo alimentare.

2.2.2 Come riconoscere e rispondere a disordini alimentari?

Non è facile individuare chi potrebbe avere un disturbo alimentare in quanto i disturbi alimentari non possono essere identificati dalle dimensioni o dalla forma di qualcuno. Una persona con un disturbo alimentare può aver sviluppato comportamenti alimentari associati a preoccupazioni estreme su peso, forma, alimentazione e immagine corporea. Tuttavia, le persone con disturbi alimentari possono fare di tutto per nascondere, mascherare o negare il loro comportamento, o potrebbero non riconoscere che c'è qualcosa di sbagliato. Questo può rendere difficile identificare i comportamenti caratteristici della malattia ed è spesso molto difficile per le persone con disturbi alimentari chiedere aiuto. Sapere chi è maggiormente a rischio di sviluppare un disturbo alimentare può aiutare gli insegnanti a sapere chi trarrà il massimo beneficio dagli interventi preventivi.



2.3 AVITAMINOSI

Le carenze di micronutrienti (MND) hanno un impatto diretto sugli individui e sulle società, con conseguente peggioramento della salute, minore livello di istruzione e riduzione della capacità lavorativa e del potenziale di guadagno (fig.2). Il micronutriente è il termine generico usato per rappresentare le vitamine e i minerali essenziali richiesti dalla dieta per sostenere praticamente tutte le normali funzioni cellulari e molecolari (West et al., 2012). Mentre la quantità richiesta di micronutrienti è molto piccola, la MND può avere impatti negativi sulla salute che, alla fine, porteranno alla morte se non trattati. Le MND sono comuni e colpiscono circa 2 miliardi di persone in tutto il mondo (Howson et al., 1998). In tutto il mondo, le donne in gravidanza e i bambini sotto i 5 anni sono a più alto rischio di MND. Le carenze di ferro, iodio, folati, vitamina A e zinco sono le MND più diffuse e sono fattori che contribuiscono a una scarsa crescita, a problemi intellettivi, a complicazioni perinatali e a un aumento del rischio di mortalità. La più grande preoccupazione è il fatto che il ciclo di MND si perpetua attraverso le generazioni, con conseguenze di vasta portata sulla popolazione futura (Bailey et al., 2015).

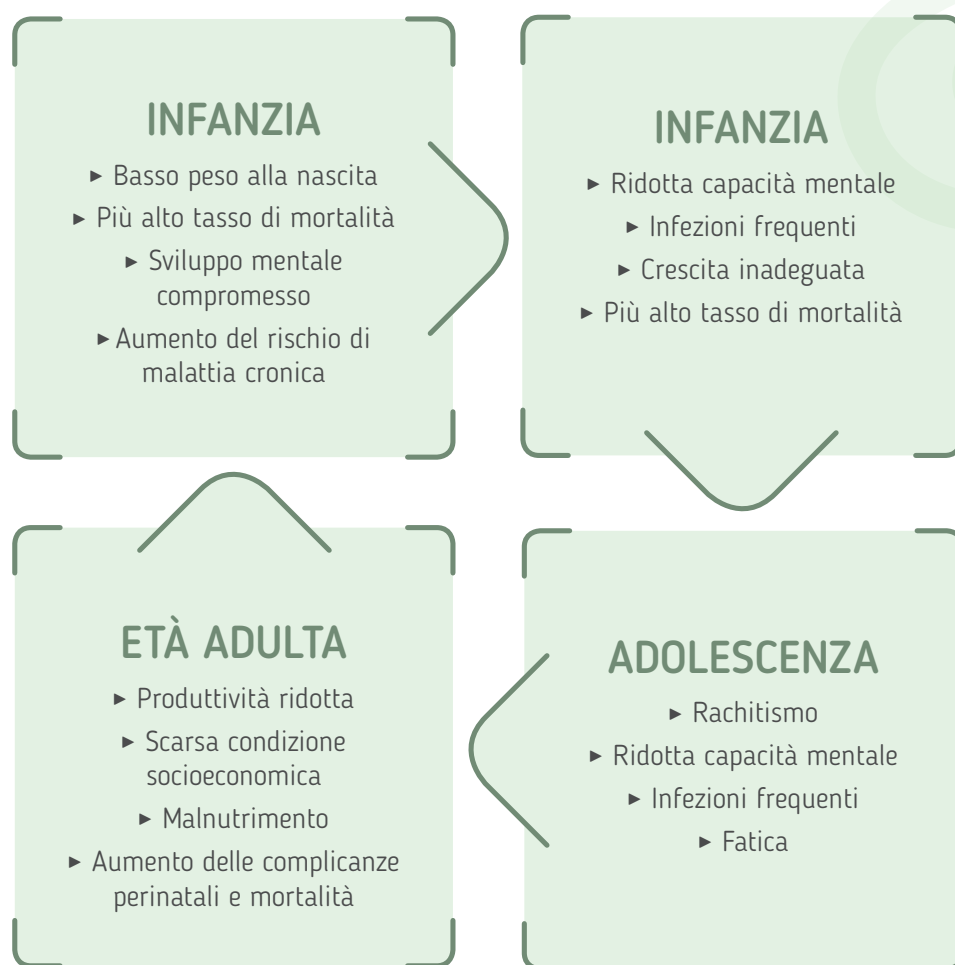


Figura. 2.
Influenza sulle carenze di micronutrienti

La carenza di vitamina A è comune nei paesi a risorse limitate (Harrison, 1993). Tale carenza è stata associata a un gruppo di segni oculari noto come xerofthalmia. Il primo sintomo è la cecità notturna, che è seguita dall'aridità della congiuntiva e della cornea. La progressione della malattia include la keratomalacia (ammorbidimento), l'ulcerazione, la perforazione e la cicatrizzazione della cornea; il prolasso della lente; e, infine, la cecità. Altre caratteristiche della carenza di vitamina A includono prurito, ritardo della crescita e aumento della suscettibilità alle infezioni (Sommer, 1996; Morriss-Kay e Sokolova, 1996). Studi randomizzati hanno dimostrato che l'integrazione di vitamina A per i bambini in aree endemiche è associata a una riduzione della mortalità (Pazirandeh & Burns. *Panoramica sulla vitamina A*, 2017). Esistono due tipi di vitamina A: retinoidi e carotenoidi. Il retinoide è il tipo di vitamina A che è abbondante nei cibi di origine animale, specialmente nel fegato e nelle altre carni di frattaglie, mentre i carotenoidi si trovano nei cibi color arancione e in altre verdure con foglie verde scuro, ad esempio, melone, carota, melone e alcune verdure come spinaci, patate dolci, albicocche, broccoli con foglie verde scuro, uovo. Fonti di vitamina A: fegato, olio di fegato di pesce, burro, zucche, pomodori, carote e altri (Arnarson *Le vitamine liposolubili: A, D, E e K*, 2017). La carenza di vitamina D, in genere causata da carenze dietetiche e inadeguata esposizione alla luce solare, è associata a ipocalcemia, ipofosfatemia e rachitismo nei bambini. La crescita ossea difettosa è causata da un fallimento della mineralizzazione dell'osteoidi e della cartilagine non calcificata, con conseguente ampia area irregolare di tessuto mal supportato e numerose anomalie scheletriche caratteristiche, tra cui:

- Ingrandimento e chiusura ritardata della fontanella anteriore;
- Sporgenza frontale del cranio;
- Eruzione ritardata dei denti e difetti dello smalto dei denti;
- Bordatura delle costole (rosario rachitico);
- Scoliosi;
- Lordosi esagerata;



Pochissimi alimenti contengono naturalmente vitamina D, quindi la sintesi dermica è la principale fonte naturale di vitamina. La vitamina D dalla dieta o la sintesi dermica è biologicamente inattiva e richiede la conversione enzimatica in metaboliti attivi (Pazirandeh & Burns. *Panoramica sulla vitamina D*, 2017). Fonti di vitamina D: il tuo corpo può produrre tutta la vitamina D di cui ha bisogno purché esponga regolarmente grandi parti della pelle alla luce solare. Pochi alimenti contengono naturalmente vitamina D. Le migliori fonti alimentari sono il pesce grasso e l'olio di



pesce, ma anche i funghi che sono stati esposti alla luce ultravioletta ne possono contenere quantità significative (Arnarson Vitamine liposolubili: A, D, E e K, 2017).



Il deficit di tocoferolo (vitamina E) può essere associato a progressiva neuropatia motoria e sensoriale, atassia, degenerazione retinica e anemia emolitica. La forma più conosciuta per il suo ruolo nella salute umana è l'alfa-tocoferolo, che è abbondante negli oli di oliva e di girasole, ed è la forma predominante nella dieta europea (Pazirandeh & Burns. Panoramica sulla vitamina E, 2017). Fonti di vitamina E: le più ricche fonti alimentari di vitamina E includono alcuni oli vegetali, carne, semi di uova e noci (Arnarson, le vitamine liposolubili: A, D, E e K, 2017).

La carenza di vitamina K provoca una diatesi emorragica. Il sanguinamento può essere visto nella pelle, nel tratto gastrointestinale, nel tratto genito-urinario, nella gengiva, nei polmoni, nelle articolazioni o nel sistema nervoso centrale. La vitamina K1 dietetica (fillochinone o phytonadione) si trova nelle verdure verdi. La microflora intestinale sintetizza la vitamina K2 (menachinoni, incluso menatetrenone) fornisce una porzione del fabbisogno dietetico della vitamina K. La vitamina K2 ha circa il 60% dell'attività della vitamina K1, ma la biodisponibilità di entrambe le forme varia sostanzialmente a seconda degli altri nutrienti intraluminali (Pazirandeh & Burns. Panoramica sulla vitamina K, 2017). Per l'assunzione dietetica raccomandata e per l'assunzione adeguata di vitamine liposolubili vedi la tabella 3. Fonti di vitamina K: le migliori fonti alimentari di vitamina K1 (fillochinone) sono verdure a foglia verde, mentre la vitamina K2 (menachinone) si trova principalmente in origine animale in alimenti e prodotti a base di soia fermentata (Arnarson Le vitamine liposolubili: A, D, E e K, 2017).

Tavola 3.
Assunzione dietetica raccomandata (RDA) e assunzione adeguata (AI) per le vitamine liposolubili (Vitamine e Moore Vitamine liposolubili: A, D, E e K, 2012)

Fasce d'età	Vitamina A (mcg1/RAE)	Vitamina D (mcg2)	Vitamina E (mcg a-TE3)	Vitamina K (mcg)
Bambini				
1 - 3 anni	300	15	6	30*
4 - 8 anni	400	15	7	55*
Maschi				
9 - 13 anni	600	15	11	60*
Femmine				
9 - 13 anni	600	15	11	60*

1 Come equivalenti dell'attività retinolo (RAE). 1 RAE = 1mcg retinolo o 12 mcg beta-carotene.

2 Come colecalciferolo (vitamina D3). 10 mcg di colecalciferolo = 400 UI di vitamina D.

3 Come equivalenti alfa-tocoferolo. 1 mg di alfa-tocoferolo = 1,5 UI di vitamina E = 22 UI di d-alfa-tocoferolo = 33 UI di dl-alfa-tocoferolo

* Indica una dose adeguata (AI). Tutti gli altri valori sono Recommended Dietary Allowance (RDA)

CARENZE VITAMINICHE IDROSOLUBILI

Le carenze di vitamine idrosolubili sono osservate attraverso una malnutrizione proteico-energetica (PEM).

FOLATO — Il deficit di folato è caratterizzato da iper segmentazione dei neutrofilo, megaloblastosi e anemia. La carenza di folato può causare il rallentamento della crescita, anche in assenza di anemia. Bassi livelli sierici di folato si trovano anche nei bambini con carenze di zinco e vitamina B12. Farmaci come il fenobarbital aumentano la necessità di folato. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda il trattamento empirico di tutti i bambini gravemente malnutriti con acido folico. È anche importante fornire allo stesso tempo quantità adeguate di zinco, come parte della riabilitazione nutrizionale generale, perché il trattamento con acido folico può inibire l'assorbimento dello zinco (Vitamine idrosolubili e idratanti: B-Complex e Vitamina C, 2012).. Fonti di folati includono: fegato, rene, verdure a foglia verde scuro, carne, pesce, cereali integrali, cereali fortificati e cereali, legumi e agrumi. Non tutti i prodotti integrali sono fortificati con acido folico. Controllare l'etichetta nutrizionale per vedere se l'acido folico è stato aggiunto (Vitamine e Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012).

CARENZA DI TIAMINA — La tiamina (vitamina B1) è classicamente associata al beriberi, caratterizzato da cardiomiopatia e polineurite ad alto rendimento. Il beriberi infantile si verifica nei neonati



di età compresa tra 1 e 4 mesi che hanno malnutrizione proteico-energetica, ricevono un liquido di iperalimentazione o latte bollito, oppure sono allattati dalle madri carenti di tiamina. I neonati con beriberi hanno una raucedine caratteristica o un grido afonico causato dalla paralisi laringea (Bellows & Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012). Fonti di tiamina: piselli, maiale, fegato e legumi. Più comunemente, la tiamina si trova in cereali integrali e prodotti a base di cereali fortificati come cereali e prodotti arricchiti come pane, pasta, riso e tortillas (Balsami e Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012).

RIBOFLAVINA - La carenza di riboflavina (vitamina B2) è classicamente caratterizzata da stomatite angolare, glossite (lingua magenta), dermatite seborroica intorno al naso e scroto e vascolarizzazione della cornea (Vitamine e idratazione Vitamine: complesso B e vitamina C, 2012).

Fonti di riboflavina. Le fonti includono fegato, uova, verdure verde scuro, legumi, cereali integrali e arricchiti e latte. È noto che la luce ultravioletta distrugge la riboflavina, motivo per cui la maggior parte del latte viene confezionata in contenitori opachi anziché trasparenti (Vitamine e idrati, vitamine solubili in acqua: complesso B e vitamina C, 2012).

CARENZA DI NIACINA — (vitamina B3) in pellagra con dermatite, diarrea, demenza e debolezza:

- la dermatite è localizzata nelle zone del corpo esposte al sole. La pelle è secca, screpolata, ipercheratotica e iperpigmentata;
- possono esserci pronunciati episodi di diarrea acquosa e colite. Potrebbe anche verificarsi vomito;
- i reperti neurologici comprendono neuropatia periferica, irritabilità, mal di testa, insonnia, perdita di memoria, instabilità emotiva, psicosi tossica associata a delirio e catatonìa, convulsioni e coma;
- manifestazioni orali comprendono cheilosi, ragadi angolari, atrofia della lingua, ipertrofia delle papille fungiformi e infiammazione dolorosa della bocca, che può portare al rifiuto del cibo (Vitamine e idratazione Vitamine: complesso B e vitamina C, 2012);
- fonti di niacina: fegato, pesce, pollame, carne, arachidi, prodotti integrali e arricchiti (Vitamine e Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012).

LA CARENZA DI PIRIDOSSINA — (vitamina B6) si manifesta con stomatite non specifica, glossite, cheilosi, irritabilità, confusione, perdita di peso e depressione. La neuropatia periferica si verifica negli adolescenti, mentre i bambini più piccoli sviluppano l'encefalopatia con convulsioni (Bellows & Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012). Fonti di piridossina: le fonti includono carne di maiale, cereali integrali, legumi e verdure a foglia verde.

VITAMINA B12 — La carenza di vitamina B12 è rara nei bambini, ma può verificarsi in neonati allattati da madri che seguono una dieta vegetariana rigorosa (vegana) o con malassorbimento di vitamina B12 a causa di bypass gastrico, sindrome dell'intestino corto o anemia perniciosa. Nei bambini malnutriti, la carenza di vitamina B12 subclinica contribuisce alla scarsa crescita lineare e all'aumento di peso. Una mancanza eccessiva può causare anemia megaloblastica, glossite atrofica, neuropatia e demielinizzazione del sistema nervoso centrale. I neonati possono presen-

tare sintomi non specifici, tra cui debolezza, mancato sviluppo, ritardo dello sviluppo, convulsioni afebrili, movimenti involontari, nistagmo, tremori e irritabilità. Se non trattati, possono verificarsi deficit cognitivi irreversibili. La carenza di vitamina B12 in un bambino provoca l'aumento delle acilcarnitine, propionilcarnitina (C3) e / o metilmalonilcarnitina (C4DC), che sono spesso misurate come parte di un programma di screening neonatale per l'acidemia metilmalonica. Pertanto, la carenza di vitamina B12 neonatale dovuta a carenza materna deve essere presa in considerazione nella diagnosi differenziale di un bambino con risultati anormali in un test di screening neonatale (Bellows & Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012). Fonti di vitamina B12: la vitamina B12 può essere trovata solo in alimenti di origine animale come carne, fegato, pesce, uova, latte e prodotti a base di latte, ostriche, crostacei. Alcuni alimenti fortificati possono contenere vitamina B12 (soffietti e moore Vitamine idrosolubili: complesso B e vitamina C, 2012).

ACIDO ASCORBICO — Il deficit di acido ascorbico (vitamina C) risulta nelle manifestazioni cliniche dello scorbuto. L'eccesso di scorbuto clinico si manifesta con emorragia (echimosi, gengive sanguinanti), ipercheratosi follicolare, anemia emolitica, ipocondria, isteria, depressione e affaticamento. Lo scorbuto infantile si presenta tipicamente con irritabilità, pseudoparalisi a causa di estremità dolorose, incapacità di crescita ed emorragia gengivale. La prominente dei follicoli piliferi su cosce e glutei e l'eruzione di capelli arrotolati e frammentati con un aspetto caratteristico del cavatappi sono caratteristiche specifiche della carenza di vitamina C. Le petecchie che si trovano sulla pelle hanno un caratteristico anello di aloni pallido attorno ad un nucleo centrale eritematoso (Bellows & Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012). Assunzione dietetica raccomandata e assunzione adeguata di vitamine idrosolubili: vedi tabella 4.

Fonti di acido ascorbico: consumare cibi ricchi di vitamina C è il metodo migliore per garantire un'adeguata assunzione di questa vitamina. Mentre molti cibi vegetali comuni contengono vitamina C, le migliori fonti sono gli agrumi. Ad esempio, un'arancia, un kiwi, un bicchiere di succo di pompelmo o 1/3 di peperoncino rosso tritato forniscono una quantità sufficiente di vitamina C per un giorno (Vitamine e idrati, vitamine solubili in acqua: complesso B e vitamina C, 2012).



Fasce d'età	Tiamina B1 (mg/gün)	Riboflavina in B2 (mg/gün)	Niacina B31 (mg/gün)	Vitamina B6 (mg/gün)	Folato (mcg/gün)	Vitamina B12 (mcg/gün)	Vitamina C (mg)
Bambini							
1 - 3 anni	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	15
4 - 8 anni	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	25
Maschi							
9 - 13 anni	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45
Femmine							
9 - 13 anni	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45

1 NE = Equivalenti alla niacina. 1 mg di niacina = 60 mg di triptofano; 0-6mo = niacina preformata (non NE).

(mg = milligrammi, mcg = microgrammi)

CARENZE DI MINERALI

Anche i bambini con malnutrizione proteico-energetica (PEM) possono essere carenti di minerali o oligoelementi.

CALCIO — Il deficit di calcio si verifica in concomitanza con la carenza di vitamina D o ormone paratiroideo. Le manifestazioni cliniche dell'ipocalcemia includono tetania, segno di Chvostek, segno di Trousseau e convulsioni. L'ipofosfatemia grave (meno di 1 mg / dl) può causare miopatia, rabdomiolisi, dolore osseo, osteomalacia o rachitismo. L'ipomagnesemia è tipicamente associata a ipocalcemia e si manifesta con fascicolazione muscolare, tremori o spasmi, cambiamenti di personalità e convulsioni (Phillips & Jensen, 2017).

Fonti di calcio: prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi, verdure a foglia verde scuro come broccoli e cavoli, tofu, granaglie e prodotti alimentari fortificati come alternative del latte (latte di soia o mandorla), succo d'arancia e cereali da colazione (Bellows & Moore Integratori alimentari: Vitamine e minerali, 2013).

FERRO — L'anemia da carenza di ferro è la carenza nutrizionale più comune nei bambini, ed è particolarmente comune nella maggior parte dell'Africa, dell' America Latina e dell' Asia sud-orientale. Grave anemia da carenza di ferro si manifesta con letargia, pallore, irritabilità, cardiomegalia, cattiva alimentazione, tachipnea e compromissione dello sviluppo psicomotorio e mentale.

Tab 4.

Assunzione dietetica raccomandata e assunzione adeguata di vitamine idrosolubili (Bellows & Moore Vitamine idrosolubili: B-Complex e Vitamina C, 2012)

Fonti di ferro: fonti animali includono carni rosse, pesce, ostriche e pollame. Le fonti vegetali includono fagioli, spinaci, cereali fortificati e farina d'avena, fagioli e tofu (Bellows & Moore, integratori alimentari: vitamine e minerali, 2013).

ZINCO — Il deficit di zinco è stato originariamente riconosciuto in un gruppo di bambini con bassi livelli di zinco nei capelli, scarso appetito, ridotta acuità del gusto, ipogonadismo e bassa statura. Successivamente si è scoperto che il deficit di zinco è associato anche a numerosi altri sintomi, tra cui l'alopecia, la dermatite, l'insufficienza della crescita, la disfunzione cognitiva e una maggiore suscettibilità alle infezioni. La diarrea può essere sia una causa che un segno di carenza di zinco (Phillips & Jensen, 2017). Solitamente, la dermatite associata a carenza di zinco si verifica nelle aree periorale e perianale del corpo ed è caratterizzata da pelle rossa infiammata.

L'integrazione di zinco avviene attraverso soluzioni di reidratazione orale e soluzioni di rialimentazione, progettate dall'Organizzazione mondiale della sanità per il trattamento della malnutrizione grave nei bambini. I bambini con diarrea dovrebbero essere trattati con supplementi di zinco aggiuntivi. Un supplemento di zinco è anche appropriato per la riabilitazione nutrizionale di bambini con lievi stati di malnutrizione (Phillips & Jensen, 2017).

Fonti di zinco: prodotti animali come carne rossa, pollame, frutti di mare e latticini. Le fonti vegetali includono fagioli, noci, cereali integrali e cereali per la colazione fortificati (Bellows & Moore Integratori alimentari: Vitamine e minerali, 2013).

RAME — Il deficit di rame è associato ad anemia sideroblastica, neutropenia, mancato sviluppo e anomalie scheletriche quali osteoporosi, ingrandimento della cartilagine costocondrale, infiammazione della metafisi dell'osso lungo e fratture spontanee delle costole (Phillips & Jensen, 2017). Fonti di rame: legumi, noci e semi, cereali integrali, carne d'organo, acqua potabile (WebMD Health Corporation, 2017).

SELENIO — Il deficit di selenio può causare cardiomiopatia dilatativa con necrosi e fibrosi miocardica. Possono verificarsi anche dolori muscolari, miopatia, perdita di pigmento dei capelli e cambiamenti nel letto ungueale (Phillips & Jensen, 2017). Fonti di selenio: carne, frutti di mare, cereali (WebMD Health Corporation, 2017).

IODIO — Una moderata carenza di iodio può portare a iperplasia e ipertrofia della tiroide o gozzo per mantenere uno stato tiroideo. Grave carenza di iodio nella dieta provoca ipotiroidismo. L'ipotiroidismo durante i primi periodi critici dello sviluppo può portare a disabilità intellettuale permanente (ritardo mentale), deficit uditivo, diplegia spastica e strabismo. Le manifestazioni cliniche dell'ipotiroidismo congenito comprendono ipotonia, macroglossia, raucedine, ritardo della crescita e stitichezza. Gli effetti della carenza di iodio possono essere esacerbati dalle carenze di selenio e vitamina A e dall'ingestione di alimenti come la manioca o il miglio che contengono sostanze gozzogene (Phillips & Jensen, 2017).

Fonti di iodio: frutti di mare, alimenti coltivati in terreni ricchi di iodio, sale iodato, pane, prodotti lattiero-caseari (WebMD Health Corporation, 2017).



MAGNESIO — Le cellule del corpo umano hanno bisogno di magnesio per produrre energia. Esso aiuta a produrre più di 300 enzimi diversi e ad inviare messaggi attraverso i nervi. Inoltre il magnesio assicura che il cuore sia sano e che abbia un battito regolare e regola la pressione sanguigna (Baker, 2017).

Fonti di magnesio: verdure a foglia verde, cereali integrali e alcuni legumi (Baker, 2017).

POTASSIO — Il potassio è il più abbondante catione intracellulare ed è necessario per mantenere una normale differenza di carica tra ambienti intracellulari ed extracellulari. L'omeostasi del potassio è parte integrante della normale funzione cellulare ed è strettamente regolata da specifiche pompe a scambio ionico, principalmente da pompe di ATPasi (adenosina trifosfato di sodio e potassio) legate alla membrana. Le alterazioni della regolazione del potassio possono portare a anomalie della conduzione cardiaca, neuromuscolare e GI.

Generalmente si parla di ipopotassiemia quando il livello di potassio sierico nei bambini risulta inferiore a 3,5 mEq / L, sebbene i valori esatti per gli intervalli di riferimento del potassio sierico dipendono dall'età e variano tra i vari laboratori. L'ipotassiemia è frequentemente presente nei pazienti pediatrici che sono gravemente malati e riflette una carenza totale di potassio nel corpo o, più comunemente, condizioni che promuovono lo spostamento del potassio extracellulare nello spazio intracellulare (Verive, 2015).

In tabella 5 è mostrata la assunzione dietetica raccomandata dei vari minerali.

Fonti di potassio: cibi ricchi di potassio includono fagioli, verdure a foglia verde, patate, zucca, yogurt, pesce, avocado, funghi e banane (Verive, 2015).

FASCIA DI ETÀ	Calcio	Ferro	Rame	Iodio	Magnesio	Potassio	Selenio	Zinco
	RDA mg	RDA mg	RDA mcg	RDA mcg	RDA mg	RDA g	RDA mcg	RDA mg
4-8	1000	10	440	90	130	3.8	30	5
9-13	1300	8	700	120	240	4.5	40	8

Tabella 5.
Assunzione dietetica raccomandata dei vari minerali (ConsumerLab.com, 2017)

RDA - Assunzione Dietetica Raccomandata
(mg = milligrammi, mcg = microgrammi)

2.4 DIABETE

In tutto il mondo, l'incidenza del diabete è in aumento, e di conseguenza anche il diabete tra i bambini. La maggior parte dei bambini sono affetti da diabete di tipo 1 durante l'infanzia. Il diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune che causa la distruzione delle cellule beta produttrici di insulina nel pancreas, impedendo al corpo di produrre abbastanza insulina per regolare adeguatamente i livelli di glucosio nel sangue. Il diabete di tipo 1 può a volte essere definito diabete giovanile, tuttavia, questo termine è generalmente considerato obsoleto poiché, mentre viene comunemente diagnosticato nei bambini, la condizione può svilupparsi a qualsiasi età. Il diabete insulino-dipendente è un altro termine che a volte può essere usato per descrivere il diabete di tipo 1. Poiché il diabete di tipo 1 causa la perdita di produzione di insulina, è necessaria una somministrazione regolare di insulina per iniezione o pompa per insulina (Diabetes.co.uk Community, 2017). In contemporanea, sta iniziando a crescere il numero di bambini e giovani adulti affetti da diabete di tipo 2, in particolare in America, dove accanto a sindrome metabolica, obesità cattive diete, si stanno riscontrando le prime incidenze del diabete di tipo 2. Il diabete mellito di tipo 2 è una malattia metabolica che provoca iperglicemia (alti livelli di glucosio nel sangue) poiché il corpo:

- non è in grado di usare l'insulina prodotta (nota anche come resistenza all'insulina) e / o
- non è in grado di produrre abbastanza insulina (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Il diabete di tipo 2 è caratterizzato dal fatto che il corpo non è in grado di metabolizzare il glucosio (uno zucchero semplice): ciò porta ad alti livelli di glucosio nel sangue che col tempo possono danneggiare gli organi. Ne consegue che per coloro che soffrono di diabete, ciò che costituisce semplice cibo per la gente comune, può diventare una sorta di veleno metabolico. Questo è il motivo per cui si consiglia alle persone con diabete di evitare fonti di zucchero nella dieta. La buona notizia è che per molte persone con diabete di tipo 2 questo è tutto ciò che devono fare per stare bene: riuscendo a mantenere il livello di zucchero nel sangue più basso, evitando zuccheri nella dieta, probabilmente non sarà necessario ricorrere a farmaci per lunghi periodi (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Il diabete di tipo 2 era precedentemente noto come diabete insulino-dipendente o ad insorgenza nell'età adulta a causa della sua insorgenza soprattutto nelle persone sopra i 40 anni. Tuttavia, il diabete di tipo 2 sta diventando più comune nei giovani adulti, adolescenti e bambini e rappresenta circa il 90% di tutti i casi di diabete in tutto il mondo (Diabetes.co.uk Community, 2017).

2.4.1 Cosa possono fare i genitori di bambini con diabete?

Osservare in maniera vigile i livelli di glucosio nel sangue del bambino, evitando bassi e alti, è un compito fondamentale dei genitori di un bambino con diabete. I genitori, infatti, devono essere con-



sapevoli che i bambini con diabete hanno restrizioni dietetiche e che i loro livelli di attività devono essere monitorati da vicino. Inizialmente, e per tutta la durata della malattia, il diabete può rappresentare un grave problema, ma i pazienti e le loro famiglie dovrebbero sapere che il supporto è disponibile. Inizialmente, la procedura per la gestione e il trattamento della malattia può sembrare molto complicata; eppure comprendere come la malattia colpisce il bambino ed paziente nelle cure, è essenziale per gestire con successo il diabete (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Alcuni aspetti da tenere a mente:

- Potrebbe essere necessario somministrare iniezioni di insulina in un primo momento, e anche se non se ne ha bisogno, è buona norma sapere come fare. Ci sono due siti principali in cui avviene la somministrazione, sopra l'addome e nella coscia; sarà il team sanitario a decidere.
- È necessario acquisire familiarità con i sintomi di ipoglicemia e anche chetoacidosi diabetica. Oltre a riconoscere queste condizioni, è necessario sapere cosa fare nel caso in cui si verificassero.
- Monitorare i livelli di zucchero nel sangue del tuo bambino e, non appena è abbastanza grandi, insegnargli come fare. Allo stesso modo, quando i bambini diventano più grandi hanno bisogno di imparare come gestire le proprie iniezioni di insulina.
- Assicurarci che le persone sappiano che il proprio figlio o figlia sono diabetici e che sappiano comportarsi nel caso si manifestino i sintomi di ipoglicemia.
- Assicurarci che il glucosio sia sempre disponibile (Diabetes.co.uk Community, 2017).

2.4.2 Livelli suggeriti di glucosio nel sangue

Il NICE (Istituto Nazionale per l'Eccellenza Clinica) ha stabilito i valori di soglia del glucosio nel sangue per adulti con diabete di tipo 1 o di tipo 2 e per bambini che soffrono di diabete di tipo 1 (Tabella 6).

Livello soglia per Tipo	Al risveglio	Prima del pasto (pre-prandiale)	Alemno 90 minuti dopo il pasto (post-prandiale)
Non diabetici		4.0 ila 5.9 mmol/L	Inferiore 7.8 mmol/L
Diabete di tipo 2		4 ila 7 mmol/L	Inferiore 8.5 mmol/L
Diabete tipo 1	5 ila 7 mmol/L	4 ila 7 mmol/L	5 ila 9 mmol/L
Bambini con diabete di tipo 1	4 ila 7 mmol/L	4 ila 7 mmol/L	5 ila 9 mmol/L

Tabella 6.
Livelli raccomandati di glucosio nel sangue (Diabetes.co.uk Community, 2017)

2.4.3 Livelli di zucchero nel sangue nella diagnosi del diabete

La seguente tabella (Tabella 7) espone i criteri per diagnosticare i tipi di diabete e prediabete.

Table 7.
Criteri per la diagnosi dei diabete e dei prediabete.
([Diabetes.co.uk](https://www.diabetes.co.uk) Community, 2017)

Test del glucosio nel plasma	Normale	Prediabete	Diabete
Casuale	Al di sotto di 11.1 mmol/l Al di sotto di 200 mg/dl	N/A	11.1 mmol/l o più 200 mg/dl o più
A digiuno	Al di sotto di 6.1 mmol/l Al di sotto di 108 mg/dl	6.1 - 6.9 mmol/l 108 to - 125 mg/dl	7,0 mmol/l veya üzeri 126 mg/dl veya üzeri
2 hour post-prandiale	Al di sotto di 7.8 mmol/l Al di sotto di 140 mg/dl	7.8 - 11.0 mmol/l 140 to - 199 mg/dl	11,1 mmol/l veya üzeri 200 mg/dl veya üzeri

Link utili:

Low Carb Program <https://www.diabetes.co.uk/lowcarb/>

7 Day low carb meal plan https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG_TYPE1&ref=sb

2.4.4 Gestione di bambini con diabete all'interno dell'ambiente scolastico

Gestire il diabete nei bambini e negli adolescenti richiede un impegno notevole da parte degli adulti. Tuttavia, i benefici a lungo termine per la salute, scientificamente provati, ottenuti in seguito ad un controllo ottimale del diabete sono una conferma della necessità di impegnarsi per gestire il diabete tanto a scuola come a casa. Gli educatori del diabete devono essere coinvolti nel processo di educazione degli infermieri scolastici e del personale scolastico non medico sulla gestione del diabete, facilitando così la cura dello studente diabetico all'interno dell'ambiente scolastico. Tutto il personale scolastico responsabile dello studente con diabete deve avere una conoscenza di base della malattia e di come gestirla, degli obiettivi glicemici e dei sintomi di ipoglicemia e iperglicemia che possono richiedere un intervento durante le attività scolastiche. Gli infermieri scolastici sono



responsabili del coordinamento e della supervisione della gestione e della sicurezza medica durante l'orario scolastico e in tutte le attività sponsorizzate dalla scuola. Aderendo agli standard di cura del diabete e aiutando la scuola ad adempiere alle proprie responsabilità di fornire assistenza ai sensi delle leggi e dei regolamenti federali e statali applicabili, essi contribuiscono a promuovere la sicurezza. Non tutte le scuole però impiegano infermieri con licenza, nonostante il rapporto raccomandato infermiere scolastico: studenti sia di 1: 750. Anche nelle scuole che impiegano un infermiere scolastico ci saranno momenti in cui l'infermiere non sarà disponibile a fornire assistenza personale allo studente con diabete. Un recente studio che confronta le percezioni dei genitori di studenti con diabete suggerisce che negli Stati che prevedono la delega infermieristica di compiti di cura del diabete a personale non medico addestrato, i genitori provano una sensazione di sicurezza riguardo le cure dei propri figli pari a quella dei genitori appartenenti a Stati che non prevedono infermiere scolastico. Pertanto, un piccolo gruppo di membri del personale scolastico deve ricevere una formazione specifica da parte di un operatore sanitario qualificato nelle attività di cura del diabete di routine e di emergenza, compreso il controllo della glicemia, la somministrazione di insulina / farmaci, l'assistenza nel trattamento dell'ipoglicemia da lieve a moderata e glucagone per ipoglicemia grave (Cox et al., 2016).

La comunicazione e la collaborazione tra l'infermiere scolastico, lo studente con diabete, la sua famiglia, il fornitore di assistenza sanitaria per lo studente e il personale scolastico, sono essenziali per promuovere il successo e la sicurezza dello studente a scuola. Gli obiettivi immediati comprendono l'accesso all'assistenza necessaria per mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro il range di riferimento dello studente e la prevenzione dell'ipoglicemia e dell'iperglicemia, in modo che il controllo glicemico non sia un ostacolo per ottenere prestazioni scolastiche e frequenza ottimali. Gli obiettivi in corso sono la normale crescita e lo sviluppo, e l'evitamento delle complicanze croniche del diabete (Cox et al., 2016).

RUOLO DEGLI EDUCATORI DEL DIABETE

L'educatore del diabete funge da consulente, educatore, responsabile delle risorse, facilitatore e difensore dei genitori / tutori, dello studente con diabete, del fornitore di assistenza sanitaria per il diabete e del personale scolastico. L'educatore del diabete può:

- essere il primo contatto tra scuola, genitori/tutori e assistenti sanitari;
- essere una risorsa per l'educazione e addestramento dell'infermiere scolastico e del personale che si prende cura dei ragazzi diabetici;
- educare e facilitare il cambiamento di comportamento degli studenti diabetici, di genitori/tutori e del personale scolastico;
- fornire risorse e competenze per aiutare a sviluppare, attuare e aggiornare il piano di gestione del diabete medico basato sulla scuola (DMMP); e
- aiutare nella pianificazione più appropriata dei pasti in termini di assunzione di carboidrati o calorie durante le ore scolastiche, sulla base dei modelli alimentari e dell'insulina, e del piano di terapia del diabete orale, sia esso un approccio flessibile per il conteggio dei carboidrati o un approccio coerente con carboidrati a un pasto specifico o spuntino (Cox et al., 2016).

ESSERE ATTIVI

L'attività fisica e uno stile di vita sano a scuola e a casa sono un'altra parte integrante del piano di trattamento del diabete del bambino e dell'adolescente. Quando interviene nell'attività scolastica, l'educatore del diabete dovrebbe curare i seguenti aspetti:

- gestire l'attività fisica inserita nella pianificazione di pasti / snack e dosaggi di farmaci;
- comprendere i segni, i sintomi e il trattamento dell'ipoglicemia indotta dall'esercizio fisico così come il potenziale per evitare l'ipoglicemia indotta dall'esercizio con aggiustamenti dell'insulina e dei carboidrati pre-esercizio;
- prevedere la accessibilità sul posto di uno snack contenente carboidrati ad azione rapida per il trattamento dell'ipoglicemia;
- indicare i tempi in cui l'attività fisica deve essere ritardata, evitata o incoraggiata nel DMMP; e
- sostenere la politica scolastica che migliora i programmi di attività fisica quotidiana (Cox et al., 2016).

MONITORAGGIO

Il monitoraggio regolare del glucosio è raccomandato per tutti i bambini e adolescenti con diabete di tipo 1 e molti giovani con diabete di tipo 2 durante le ore scolastiche. Il ruolo degli educatori del diabete nell'auto monitoraggio del valore glicemico può includere quanto segue:

- collaborare con studenti, familiari e personale scolastico per promuovere l'accesso al monitoraggio della glicemia quando e dove necessario;
- fornire o facilitare la formazione sul monitoraggio della glicemia per lo studente, la famiglia e il personale scolastico;
- fornire indicazioni per un programma di monitoraggio regolare e indicazioni per ulteriori controlli della glicemia e nel DMMP;
- assistere il personale scolastico nel suo ruolo e nella comprensione di altre modalità di monitoraggio come il test del sangue o del chetone nelle urine e il monitoraggio continuo del glucosio (CGM) e, se necessario, come agire sui risultati;
- facilitare l'acquisto di adeguate e appropriate attrezzature per monitorare i valori di glucosio e chetoni;
- sottolineare l'importanza di mantenere un numero adeguato di forniture per il diabete a scuola e fornire una lista, se richiesto (Cox et al., 2016).

ASSUNZIONE DI FARMACI

Raggiungere valori glicemici per il minimale di ipoglicemia richiede la padronanza dei farmaci per curare il diabete da parte dei giovani con diabete di tipo 1, molti con diabete di tipo 2 ma anche degli operatori sanitari. Utilizzando le seguenti linee guida per la gestione dei farmaci, l'educatore del diabete può aiutare a ottimizzare il controllo glicemico durante la giornata scolastica:

- assistere l'infermiere scolastico o il personale appropriato nell'implementazione del DMMP, delineando chiaramente il programma terapeutico all'interno della scuola e aggiornando in modo tempestivo le modifiche: l'inclusione di insulina ai rapporti di carboidrati (per i bambini che usano un approccio flessibile al conteggio dei carboidrati), il dosaggio correttivo qualora si usa una scala o una formula correttiva, i tempi dei farmaci e i pasti;



- facilitare gli aggiustamenti terapeutici appropriati con il contributo dello studente, dei genitori / tutori e dell'infermiere scolastico;
- informare gli studenti, i genitori / tutori e il personale scolastico sui farmaci per il diabete e sui sistemi di consegna; e
- collaborare con gli infermieri della famiglia e della scuola per valutare periodicamente e ottimizzare il livello di indipendenza dello studente nella somministrazione di farmaci per il diabete (Cox et al., 2016).

RISOLUZIONE DI PROBLEMI

Il diabete richiede una continua diligenza per raggiungere valori ottimali di glicemia ottimali. Gestire l'iperglicemia e l'ipoglicemia a scuola è essenziale per il processo di apprendimento e il successo accademico. Lo stress, la malattia, gli sprint di crescita e l'attività fisica (ad es. educazione fisica in classe, recesso, escursioni) possono avere un impatto quotidiano sul controllo della glicemia. I controlli della glicemia a scuola possono essere un'opportunità per lo studente di risolvere i problemi, aiutare a promuovere una migliore comprensione della malattia e mantenere il bambino al sicuro durante le ore scolastiche. Gli educatori del diabete possono:

- fornire il piano d'azione e le istruzioni necessarie per il trattamento dell'ipoglicemia da lieve a grave;
- suggerire adeguati livelli di glicemia e un piano d'azione con le istruzioni necessarie per l'iperglicemia (compresa la prevenzione da chetoacidosi del diabete);
- supportare l'accesso degli studenti in base alle esigenze della misurazione del glucosio, dei liquidi, del cibo e / o del bagno;
- valutare le cause e i modelli di glicemia estremi e rivalutare prontamente il piano di gestione in collaborazione con il team di cura del diabete;
- comunicare al personale scolastico l'effetto dell'ipoglicemia e dell'iperglicemia sulle performances cognitive;
- aiutare a pianificare in anticipo la gestione del diabete durante situazioni scolastiche speciali come test standardizzati, escursioni, feste, attività extrascolastiche e emergenze scolastiche;
- guidare il personale scolastico e le famiglie per quanto riguarda la sicurezza di tenere il bambino a scuola per problemi legati al diabete; e
- preparare i familiari / assistenti sanitari sulle leggi federali sulla disabilità e sul diritto di alloggio per le esigenze di cura del diabete; sostenere i genitori / tutori nel mantenere un adeguato accesso all'assistenza infermieristica e ad altri servizi sanitari e indirizzarli verso risorse e organizzazioni appropriate (Cox et al., 2016).

RIDUZIONE DEI RISCHI

Il rischio più pericoloso per il bambino con diabete a scuola è l'ipoglicemia grave, che potrebbe portare a convulsioni o morte, se non trattata. Livelli di zucchero nel sangue troppo alti possono comportare un rallentamento dell'elaborazione cognitiva, motivo per cui gli studenti potrebbero non eseguire bene i compiti. Gli agenti patogeni trasmessi dal sangue possono essere fonte di preoccupazione e dovrebbero essere affrontati. L'innalzamento cronico della

glicemia può causare complicanze a lungo termine del diabete e può essere influenzato da interventi a scuola.

- Per promuovere la salute, la sicurezza e il successo accademico dello studente con diabete, l'educatore del diabete può:
- valutare la capacità dello studente di svolgere compiti sul diabete in modo sicuro a scuola;
- difendere le politiche di frequenza scolastica che consentono agli studenti con diabete un adeguato controllo medico senza penalità; e
- raccomandare vaccinazioni standard quali la vaccinazione antinfluenzale annuale e la vaccinazione pneumococcica una tantum per tutti gli studenti con diabete (Cox et al., 2016).

In conclusione, questa dichiarazione di posizione supporta quanto segue:

- presenza di un ambiente scolastico sicuro dal punto di vista medico;
- autogestione da parte degli studenti con diabete quando ritenuto appropriato;
- piano alimentare sano e attività fisica costante;
- possibilità di svolgere un'esperienza scolastica senza discriminazioni per tutte le attività scolastiche;
- piani scritti per la cura del diabete negli studenti diabetici;
- sostegno per la formazione del personale scolastico non medico durante la somministrazione di glucagone e insulina o altri farmaci in assenza dell'assistente scolastico;
- partecipazione attiva dell'istruttore del diabete nel lavorare con l'infermiere scolastico e il personale scolastico per raggiungere questi obiettivi (Cox et al., 2016).

2.5] PRESSIONE SANGUIGNA

La pressione alta (ipertensione) nei bambini è definita come un valore di pressione del sangue uguale o superiore a quello misurato nel 95% dei bambini dello stesso sesso, età e altezza. Non esiste una lettura semplice della pressione sanguigna che indichi l'ipertensione valida per tutte le fasce di età dei bambini, perché quello che è considerato il valore normale cambia man mano che i bambini crescono. L'ipertensione nei bambini di età inferiore ai 10 anni è solitamente causata da un'altra condizione medica. L'ipertensione nei bambini può anche svilupparsi per gli stessi motivi per cui ne soffrono gli adulti, tra cui il sovrappeso, un'alimentazione scorretta e il non esercizio fisico. Cambiamenti nello stile di vita, quali adottare una dieta sana per il cuore e fare più esercizio fisico, possono aiutare a ridurre l'ipertensione nei bambini. Ma, per alcuni bambini, potrebbero essere necessari farmaci (Mayo Clinic, 2017).



2.5.1 Quando vedere un dottore

A meno che il bambino non abbia un problema di salute di base, probabilmente non è necessario fare una visita specialistica per il controllo della pressione sanguigna. Tuttavia, la pressione arteriosa del bambino deve essere controllata in maniera regolare durante gli appuntamenti di routine a partire dall'età di 3 anni e ad ogni appuntamento se si riscontra che il bambino ha la pressione alta (Mayo Clinic, 2017). Se il bambino ha una condizione che può aumentare il rischio di pressione alta - tra cui parto prematuro, basso peso alla nascita, cardiopatia congenita e alcuni problemi renali - i controlli della pressione arteriosa possono iniziare durante l'infanzia. Se si è preoccupati che il bambino abbia un fattore di rischio per l'ipertensione, quali sovrappeso o obesità, è consigliabile parlare con il proprio medico (Mayo Clinic, 2017).

Cause: l'ipertensione nei bambini più piccoli è spesso correlata ad altre condizioni di salute come difetti cardiaci, malattie renali, condizioni genetiche o disturbi ormonali. Nei bambini più grandi, specialmente quelli in sovrappeso, la causa precisa dell'ipertensione è spesso sconosciuta (Mayo Clinic, 2017).

2.5.2 Ipertensione primaria (essenziale)

L'ipertensione essenziale è la alta pressione sanguigna che si verifica da sola, senza una condizione di base. Questo tipo di ipertensione si verifica più spesso nei bambini più grandi e negli adolescenti. I fattori di rischio per lo sviluppo di ipertensione essenziale sono:

- Essere in sovrappeso o obesi (indice di massa corporea superiore a 25)
- Casi in famiglia di pressione sanguigna alta
- Diabete di tipo 2 o alto livello di zucchero nel sangue a digiuno
- Colesterolo alto e trigliceridi (Mayo Clinic, 2017)

2.5.3 Ipertensione secondaria

L'ipertensione secondaria è la pressione sanguigna alta causata da una condizione di salute di base. Questo è il tipo di ipertensione che è più comune nei bambini piccoli. Altre condizioni di salute che possono causare l'ipertensione includono:

- Malattia renale cronica;
- Malattia del rene policistico;
- Problemi cardiaci, come la coartazione dell'aorta;
- Disturbi surrenali;
- Ipertiroidismo;

- Feocromocitoma, un tumore raro nella ghiandola surrenale;
- Restringimento dell'arteria al rene (stenosi dell'arteria renale);
- Disturbi del sonno, in particolare apnea ostruttiva del sonno.

2.5.4 Complicazioni

I bambini che hanno la pressione alta probabilmente continueranno ad avere la pressione alta da adulti, a meno che non inizino il trattamento. Una complicanza comune associata all'ipertensione arteriosa nei bambini è l'apnea notturna, una condizione in cui il bambino può russare o respirare anormalmente quando dorme. Prestare attenzione ai problemi respiratori che il bambino può avere durante il sonno. I bambini che soffrono di disturbi del sonno, come l'apnea notturna, spesso hanno problemi di ipertensione, in particolare bambini in sovrappeso (Mayo Clinic, 2017). Se, come spesso accade, l'ipertensione arteriosa di tuo figlio persiste fino all'età adulta, il tuo bambino potrebbe essere a rischio di:

- Ictus;
- Attacchi di cuore;
- Attacchi di panico;
- Malattie renali.

2.5.5 Stile di vita e ruolo dei genitori

L'ipertensione viene trattata allo stesso modo nei bambini e negli adulti, di solito a partire dai cambiamenti dello stile di vita.

- Controllare il peso del bambino. Se il bambino è in sovrappeso, perdere i chili in eccesso o mantenere lo stesso peso, aumentando in altezza, può abbassare la pressione sanguigna.
- Garantire al bambino una dieta sana. Incoraggiare il bambino a mangiare sano a colazione, includendo fibre ed evitando cereali, bevande zuccherine o prodotti che contengono sciroppo di mais come primo ingrediente.
- Proporre frutta e verdura fresca come merende in sostituzione di snack ad alto contenuto di grassi quali caramelle o patatine. Evitare pane bianco, riso e pasta e sostituirli con le varietà integrali. Lavorare con un dietista può essere utile.
- Diminuire la quantità di sale nella dieta del bambino: questo aiuterà ad abbassare la pressione sanguigna. I bambini di età compresa tra 4 e 8 anni non dovrebbero ingerire più di 1200 mg di sale al giorno, mentre ai bambini più grandi non dovrebbero essere somministrati più di 1500 mg di sale al giorno. Evitare di dare al bambino snack salati, come patatine o salatini. Inoltre, fare attenzione a quanto sodio è contenuto negli alimenti in scatola o trasformati come zuppe e cene surgelate. Limitare la quantità di cibo proveniente dai ristoranti di fast-food che hanno generalmente menù ad alto contenuto di sale e cibi ipercalorici.



- Incoraggiare l'attività fisica. La maggior parte dei bambini ha bisogno di almeno 30-60 minuti di attività fisica al giorno. Limitare il tempo del bambino davanti al televisore o al computer: niente televisione prima dei 2 anni e non più di due ore di "tempo di proiezione" al giorno dopo i 2 anni.
- Coinvolgere l'intera famiglia: può essere difficile per il bambino apportare cambiamenti salutarì allo stile di vita se non ha esempio dai genitori o dai fratelli. Quindi, dare il buon esempio. Tutta la famiglia trarrà beneficio da una dieta più sana. E' possibile anche accompagnarlo in bicicletta, andare a pesca o camminare nel parco.
- Fare la spesa con attenzione. Il più delle volte, il bambino può mangiare solo gli alimenti che sono disponibili in casa, pertanto è utile portare in casa cibi sani e lasciare gli alimenti malsani fuori (Mayo Clinic, 2017).

In generale, uno stile di vita che combina l'attività fisica con la varietà alimentare e l'interazione sociale è il modo migliore per ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche (The GreenFacts Initiative, 2006).



3

ASPETTI EMOTIVI DI UNA NUTRIZIONE SALUTARE

「3.1」 L'ASPETTO CULTURALE DEL CIBO

Da semplice oggetto per soddisfare i bisogni primari di sopravvivenza ad oggetto di piacere, passando attraverso la tradizione e la salute umana, il concetto stesso di cibo è cambiato significativamente attraverso anni e culture. Dalla globalizzazione e dall'edonismo del cibo veloce, recentemente siamo entrati in una filosofia che esalta il mangiar "lento".

Sappiamo che non esiste cultura senza cibo, che funziona come strumento per definire la vita quotidiana e, ritualisticamente, per segnare il passaggio da momenti formali (ad esempio, mangiare un dolce ad un matrimonio) a momenti più informali (ad esempio, bere un bicchierino prima di andare a letto) (Nordström et al., 2018). Una delle domande più importanti, che possono aiutarci a definire la formazione di una cultura alimentare in nazioni e società diverse, è ciò che rientra e ciò che non rientra nella definizione di cibo: in tal senso, la classificazione culturale di ciò che è commestibile è fondamentale. Gli umani sono onnivori ma usano solo una parte delle sostanze potenzialmente commestibili in natura. Le idee di ciò che è commestibile possono cambiare tra nazioni o tra classi diverse di una stessa società. Il rifiuto da parte degli occidentali di mangiare pesce crudo, almeno fino a qualche anno fa, è un esempio lampante. Un altro è il tradizionale rifiuto, da parte degli agricoltori

scandinavi, di considerare i funghi come cibo. (Nordström et al., 2018). Culturalmente il concetto di cibo passa attraverso molti aspetti:

Quando introduciamo un'alimentazione salutare nelle scuole, dobbiamo considerare tutti questi aspetti e il rispetto – da un lato – delle diverse tradizioni culturali e familiari che i bambini potrebbero avere e – dall'altro – l'importanza di costruire un atteggiamento verso il cibo che renda i bambini più consapevoli e pronti a fare una scelta più informata in merito all'alimentazione che seguiranno nel corso della loro vita

3.2 L'ASPETTO PSICOLOGICO DEL CIBO

Psicologi, psichiatri e altri professionisti hanno da sempre cercato di definire la personalità umana. La teoria di Ippocrate, in tal senso, è una delle più antiche e ancora maggiormente utilizzate. Questa teoria divide le persone in quattro tipi fondamentali di temperamento (sanguigno, colerico, flemmatico e malinconico), secondo i fluidi corporei che lo sollecitano. Alcuni esperti, che si occupano di nutrizione, hanno aggiunto un approccio distintivo al cibo e al mangiare sulla base di questi temperamenti classici. (Vesela e Grebenova, 2010)

Gli atteggiamenti verso il cibo sono modellati fin dalla tenera età e sono fortemente influenzati da fattori ambientali e sociali. La famiglia gioca un ruolo principale, così come l'individualità del bambino, che è data dal temperamento, dalle qualità coscienti, dall'emozione e dall'esperienza del bambino con il cibo. Durante tutta la nostra vita creiamo una serie di rituali associati alla preparazione e al consumo dei pasti. E questi rituali diventano parte delle nostre personalità e delle nostre tradizioni, a tal punto da trasmetterle alle generazioni future. Ad esempio, il rito del bere il tè, l'uso del pane e del sale per accogliere l'ospite o la preghiera prima dei pasti. I rituali sono una parte essenziale anche nell'approccio al cibo.

I fattori psicologici nel mangiare si riferiscono anche alle emozioni. Anche se non esiste una definizione univoca di emozione, siamo sicuri che esse causano reazioni biochimiche nel corpo e, nel momento in cui mettiamo in relazione il cibo con le emozioni, possiamo scoprire diversi modelli. Il cibo ci calma. Per esempio, distraiamo un bambino con cibo o bevande quando cade e si fa male. Al tempo stesso, il cibo potrebbe rappresentare una ricompensa o un regalo. La maggior parte degli eventi sociali nella nostra vita sono associati al cibo. In queste situazioni, il cibo è solitamente associato a emozioni positive. È normale che eventi come il battesimo dei bambini, i matrimoni o le feste di compleanno siano associati a buoni pasti e ad ottime bevande. Ma il cibo appartiene anche agli eventi meno piacevoli della vita umana. Quando si sperimenta il dolore, si cerca il cibo, che aiuta a dimenticare le emozioni negative. Il cibo mantiene il nostro sistema digestivo funzionante e non ci consente di pensare a ciò che ci disturba.

L'eccesso di cibo non è l'unico modo per risolvere i nostri problemi: alcune persone cercano di risolvere i loro problemi rifiutando il cibo e negando la fame. In entrambi i casi c'è il rischio di gravi problemi psicosomatici. (Vesela e Grebenova, 2010)

L'educazione ad una nutrizione sana deve anche rispettare l'aspetto emotivo del mangiare e aiutare i bambini a capire meglio le loro emozioni e il loro rapporto con specifiche scelte di cibo

3.3 INFLUENZE EMOZIONALI SULLE SCELTE ALIMENTARI SECONDO LO STILE

Poiché i genitori sono gli attori principali nel processo di socializzazione dei loro figli, sembra probabile che alcuni aspetti del comportamento dei genitori possano essere correlati al mangiare emotivo nei bambini. Gli stili genitoriali descrivono il modo in cui i genitori interagiscono con i loro figli e le pratiche di alimentazione specifiche riguardano ciò che i genitori fanno per influenzare il comportamento alimentare dei loro figli (ad esempio, limitando i dolci). Tra i bambini, il mangiare emotivo può essere correlato sia allo stile genitoriale generale che a specifiche pratiche di alimentazione.

Esistono numerosi studi che esplorano queste relazioni, ad esempio: tra i bambini di età compresa tra 8 e 11 anni, coloro che hanno evidenziato esempi di mangiare emotivo tendono a percepirsi "trascurati" dai genitori e a definire "contraddittorio" il loro rapporto con i genitori (Schuetzman, Richter-Appelt, Schulte-Markwort, & Schimmelmann, 2008). Topham et al. (2011) hanno scoperto che i genitori che tendono a ridurre al minimo le emozioni negative dei loro figli hanno probabilmente dei bambini soggetti ad episodi di mangiare emotivo. Allo stesso modo, tra gli adolescenti olandesi, il mangiare emotivo è legato al basso sostegno materno (Snoek, Engels, Janssens e Van Strien, 2007).

Anche quando i genitori hanno buone intenzioni, certe pratiche alimentari possono inavvertitamente favorire l'aumento di peso dei bambini, rimuovendo l'opportunità del bambino di imparare a mangiare sulla base di segnali fisici quali fame e sazietà. Ad esempio, usare il cibo come ricompensa per modellare il comportamento di un bambino (ad esempio offrire un biscotto se il bambino mangia tutto quello che trova nel piatto per cena) può diminuire la capacità del bambino di autoregolarsi sui concetti di fame e sazietà, che deciderà di affidarsi a risorse esterne quali indicazioni su quando e cosa mangiare (Birch, Birch, Marlin e Kramer, 1982; Birch, McPhee, Shoba, Steinberg e Krehbiel, 1987; Newman & Taylor, 1992). Inoltre, i bambini i cui genitori offrono cibo come una strategia di regolazione emotiva possono essere inclini a mangiare troppo. I risultati di uno studio sperimentale hanno mostrato che i bambini le cui madri offrivano cibo per la regolazione delle emozioni consumavano più biscotti rispetto ai bambini le cui madri non usavano pratiche di alimentazione emotiva (Blissett, Haycraft e Farrow, 2010). In queste circostanze, è possibile che i bambini possano imparare ad associare il cibo al piacere, portando



potenzialmente ad una maggiore dipendenza dal cibo come strategia di regolazione delle emozioni e una diminuzione della tendenza a mangiare in base ai bisogni nutrizionali. Allo stesso modo, il comportamento di sovralimentazione nelle madri (ad es., Abbuffate e notturne) è stato significativamente correlato a modelli alimentari non salutari nei bambini, tra cui abbuffate e spuntini notturni (Lamerz et al., 2005), (Braden, 2014).

3.4 IL MANGIARE EMOTIVO

3.4.1 Definizione

Il mangiare emotivo è definito come l'eccesso di cibo al fine di alleviare le emozioni negative. Quindi, il mangiare emotivo è considerato come una strategia di coping di adattamento. Se un individuo è solito mangiare in maniera emotiva, può aumentare il rischio di sviluppare altri disturbi alimentari, come la bulimia e l'anoressia nervosa. La ricerca ha anche dimostrato come la presenza di un disturbo alimentare esistente aumenta la probabilità che un individuo si dedichi al mangiare emotivo. Data la relazione tra gravi disturbi alimentari e comportamento alimentare emotivo, è importante che psicologi clinici e nutrizionisti riconoscano i segni del mangiare emotivo e forniscano agli individui un trattamento. Dal momento che il consumo emotivo è utilizzato per gestire le emozioni negative, il trattamento richiede l'apprendimento di strategie di coping più efficaci in termini di buona salute. Il mangiare emotivo è una forma di alimentazione disordinata ed è definito come "un aumento dell'assunzione di cibo in risposta alle emozioni negative" e può essere considerato una strategia disadattativa utilizzata per far fronte a sentimenti difficili. Più specificamente, il mangiare emotivo si qualifica come una forma di coping incentrata sulle emozioni, che tenta di minimizzare, regolare e prevenire il disagio emotivo. Uno studio condotto da Bennett et al. ha evidenziato come il mangiare emotivo a volte non riduca il disagio emotivo, ma lo intensifichi innescando sentimenti di intenso senso di colpa. Gli individui che utilizzano frequentemente il cibo emotivo per far fronte a elementi di stress sociale o psicologico sono a rischio di sviluppare disturbi alimentari.

I mangiatori emotivi sono particolarmente a rischio di sviluppare disturbi da alimentazione incontrollata. Il 2,8% degli americani è afflitto da disturbi di binge-eating, che aumentano il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e ipertensione. I terapeuti possono utilizzare la psicologia positiva come metodo per ridurre le emozioni negative che scatenano il mangiare emotivo: in tal senso, strategie alternative di coping possono risultare efficaci.

3.4.2 Le tesi più importanti

Una ricerca recente suggerisce come alcuni fattori individuali possono aumentare la probabilità di usare il mangiare emotivo come strategia di coping. L'inadeguata teoria della regolazione degli affetti presuppone che le persone si impegnino nel mangiare emotivo perché credono che l'eccesso di cibo allevi i sentimenti negativi. La teoria della fuga, invece, si basa su una teoria inadeguata di regolazione degli affetti, suggerendo come le persone non solo mangiano troppo per far fronte alle emozioni negative, ma scoprono che l'eccesso di cibo allontana la loro attenzione da stimoli che minacciano la capacità di concentrarsi su stimoli piacevoli come il cibo. La teoria della contenzione suggerisce come l'eccesso di cibo causato da emozioni negative si verifichi tra persone che sono solite trattenersi nel mangiare: mentre questi individui limitano in genere ciò che mangiano, quando si trovano ad affrontare emozioni negative si impegnano a mangiare in maniera emotiva. La teoria della contenzione supporta l'idea che le persone con altri disordini alimentari siano più propense a dedicarsi al mangiare emotivo. Insieme queste tre teorie suggeriscono che l'avversione di un individuo alle emozioni negative, in particolare ai sentimenti negativi che sorgono in risposta a una minaccia all'ego o ad un'intensa consapevolezza di sé, aumentano la propensione all'individuo a utilizzare il mangiare emotivo come mezzo per far fronte a questa avversione.

La risposta biologica allo stress può anche contribuire allo sviluppo di tendenze alimentari emotive. In una crisi, l'ormone rilasciante la corticotropina (CRH) viene secreto dall'ipotalamo, sopprimendo l'appetito e innescando il rilascio di glucocorticoidi da parte della ghiandola surrenale. Questi ormoni steroidei aumentano l'appetito e, a differenza del CRH, rimangono nel sangue per un periodo prolungato di tempo, spesso con conseguente iperfagia. Coloro che sperimentano questo aumento di appetito biologicamente istigato durante i periodi di stress sono quindi pronti a fare affidamento sul mangiare emotivo come meccanismo di coping.

3.4.3 Fattori impattanti

Nel complesso, alti livelli di affettività negativa sono legati al mangiare emotivo. L'affettività negativa è un tratto della personalità che coinvolge emozioni negative e uno scarso concetto di sé. È stato evidenziato come alcune regolazioni negative degli affetti hanno un impatto sul consumo emotivo previsto. Inoltre, uno studio condotto da Bennett et al. ha scoperto che gli individui si dedicano al mangiare emotivo solo quando provano emozioni negative. Più specificamente, l'incapacità di articolare e identificare le proprie emozioni ha reso l'individuo inadeguato a regolare gli affetti negativi e, quindi, più propenso a dedicarsi al mangiare emotivo. Uno studio condotto da Spoor et al. ha tentato di delineare ulteriormente la relazione tra l'affetto negativo e il mangiare emotivo. Hanno scoperto come l'affetto negativo non è correlato in modo indipendente al mangiare emotivo, ma è indirettamente correlato al comportamento emotivo di distrazione e di fuga che il mangiare permette. Mentre i risultati di Spence e Spoor differiscono in qualche modo, entrambi suggeriscono che l'affetto negativo gioca un ruolo fondamentale nel mangiare emotivo, ma può essere spiegato da altre variabili.



3.4.4 Disordini relativi

Il mangiare emotivo può essere un precursore per lo sviluppo di disturbi alimentari quali il binge eating o la bulimia nervosa. La relazione tra il mangiare emotivo e altri disturbi è in gran parte dovuta al fatto che il mangiare emotivo e questi disturbi condividono caratteristiche chiave. Più specificamente, sono entrambi correlati al fatto di essere focalizzati sull'emozione, al fatto di essere strategie di coping maladattive e al fatto di risultare da una forte avversione a sentimenti e stimoli negativi. È importante notare che la direzione causale non è stata stabilita in modo definitivo, il che significa che mentre il mangiare emotivo è considerato un precursore di questi disturbi alimentari, potrebbe anche essere la conseguenza di questi disturbi. Quest'ultima ipotesi – ovvero che il mangiare emotivo avviene in risposta ad un altro disturbo alimentare – è supportata da ricerche che hanno mostrato come il mangiare emotivo sia più comune tra gli individui che soffrono già di bulimia nervosa.

3.4.5 Fattori biologici ed ambientali

Le differenze individuali nella risposta allo stress fisiologico possono anche contribuire allo sviluppo di abitudini alimentari emotive. Coloro le cui ghiandole surrenali secernono naturalmente quantità maggiori di glucocorticoidi in risposta a un fattore di stress sono più inclini verso l'iperfagia, che può fungere da catalizzatore fisiologico per il mangiare emotivo. Inoltre, coloro i cui corpi richiedono più tempo per liberare il flusso sanguigno di glucocorticoidi in eccesso sono similmente predisposti. Questi fattori biologici possono interagire con gli elementi ambientali per scatenare ulteriormente l'iperfagia, cioè il tipo di stress cui l'individuo è soggetto. Frequenti fattori di stress intermittenti causano ripetuti rilasci sporadici di glucocorticoidi suddivisi in intervalli troppo brevi per consentire un ritorno completo ai livelli basali, con conseguente aumento dell'appetito. Quelli, i cui stili di vita o le cui carriere comportano frequenti stress, hanno un maggiore incentivo biologico a sviluppare modelli di alimentazione emotiva.

3.5 IL MANGIARE EMOTIVO DURANTE L'INFANZIA

Lo stress psicologico cambia il modello alimentare verso scelte più malsane e, in quanto tale, contribuisce al sovrappeso. **L'interrelazione tra stress, comportamento alimentare emotivo e schemi alimentari è stata raramente esaminata nei bambini piccoli. Tuttavia, la ricerca sui bambini è fondamentale poiché le basi delle abitudini alimentari sono stabilite a partire dall'infanzia e possono insinuarsi nell'età adulta.**

Secondo lo studio della composizione e dello stress del corpo nei bambini, lo stress è stato misurato da questionari concernenti eventi stressanti, emozioni (felicità, rabbia, tristezza, ansia) e problemi. I dati sono stati raccolti sul comportamento alimentare emotivo dei bambini e anche sui modelli alimentari: frequenza di alimenti grassi, cibi dolci, snack (grassi e dolci), frutta e verdura. Eventi stressanti, emozioni e problemi negativi sono stati positivamente associati al mangiare emotivo. Sono state osservate associazioni positive tra i problemi e il consumo di cibi dolci e grassi. Sono state osservate associazioni negative tra eventi e consumo di frutta e verdura. Nel complesso, lo stress è stato associato a un'alimentazione emotiva e ad un modello alimentare non più sano e potrebbe quindi contribuire allo sviluppo del sovrappeso, anche nei bambini. Tuttavia, non è stato osservato un comportamento alimentare emotivo per mediare la relazione tra stress e dieta.

3.5.1 Obesità nell'infanzia e mangiare emotivo

Attualmente, circa 1 miliardo di persone – poco più di 1 su 7 – sono sovrappeso e almeno 300 milioni di queste sono classificate clinicamente obese, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Decenni di monitoraggio del peso nel mondo mostrano chiaramente come il numero di persone in sovrappeso e obese sia in rapido aumento e tale condizione è grave in molte parti del mondo tra bambini e adolescenti di età compresa tra 2 e 19 anni, così come negli adulti. "L'obesità infantile è già epidemica in alcune aree ed è in aumento in altre", ha riferito l'Oms. "Si stima che 22 milioni di bambini sotto i 5 anni siano in sovrappeso in tutto il mondo". La Obesity Society nota sul suo sito web come i bambini obesi siano molto più a rischio rispetto agli altri bambini di diabete di tipo 2, ipertensione, apnea nel sonno e problemi ortopedici. Hanno anche maggiori probabilità di essere obesi da adulti, aumentando così il rischio di un certo numero di malattie, tra cui ictus, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Oltre agli effetti negativi sulla salute fisica, il sovrappeso infantile e l'obesità possono causare cicatrici emotive e psicologiche. Questi bambini e adolescenti spesso sopportano anni di isolamento sociale, prese in giro, prepotenze e scherno tra i loro coetanei, nonché scarsa immagine di sé, depressione e altri problemi emotivi e psicologici che possono influenzare la loro intera vita.

ALCUNE CURIOSITÀ SULL'OBESITÀ INFANTILE E SUL MANGIARE EMOTIVO

- Gli adolescenti in sovrappeso hanno il 70% di possibilità di diventare adulti sovrappeso o obesi.
- Il numero di bambini sovrappeso è più che triplicato negli ultimi tre decenni.
- Gli studi mostrano che quasi il 34% dei bambini e degli adolescenti in America sono in sovrappeso o a rischio di sovrappeso.
- I genitori sono spesso i modelli di ruolo più importanti dei loro figli. Se i bambini vedono loro godere di cibi sani ed essere fisicamente attivi è più probabile che facciano lo stesso.



3.5.2 Allontanarsi dal Mangiare Emozionale

I ricercatori, insieme a molti specialisti e professionisti della salute, ritengono che i programmi di controllo del peso di oggi trascurino la causa n. 1 di eccesso di cibo e obesità: il mangiare emotivo, tipico della maggior parte dei bambini e degli adulti obesi e in sovrappeso, l'abitudine incontrollata di usare il cibo per far fronte ai nostri sentimenti.

"Gli esperti concordano sul fatto che circa il 75% di eccesso di cibo sia causato dal mangiare emotivo, il che significa che molti di noi stanno usando il cibo per far fronte ai propri sentimenti", osserva HeartMath (l'Istituto HeartMath ha ricercato e sviluppato strumenti affidabili e scientificamente basati per aiutare le persone a collegare cuore e mente). Nella società ad alto stress di oggi, molti di noi – adulti e bambini – mangiamo cibi ricchi di grassi o ad alto contenuto di zuccheri per lenire le nostre emozioni o alleviare momentaneamente lo stress e l'ansia. I ricercatori dell'HMI ritengono che lo stress e le emozioni negative siano i principali fattori che contribuiscono al consumo emotivo e la comunità medica concorda con questa valutazione.

ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARE I BAMBINI A MANTENERE UN PESO CORRETTO

I ricercatori sostengono che, con la guida di genitori e tutori adulti, i bambini possano essere altrettanto capaci degli adulti nell'imparare a monitorare e autoregolare lo stress e le emozioni, migliorando in questo modo la salute, il rendimento scolastico, la vita sociale ed il benessere generale. Per aiutare i bambini a mantenere un peso sano, questi suggerimenti possono essere utili:

1. Insegna ai bambini a riconoscere ed articolare ciò che sentono: è importante capire quali fattori scatenanti provocano un'alimentazione eccessiva;
2. Aiuta i tuoi figli ad imparare e ad applicare tecniche di autoregolazione delle emozioni - per portare le emozioni in equilibrio;
3. Incoraggia ed utilizza atteggiamenti di apprezzamento e perdono: aiuta i bambini a trovare un equilibrio tra non cura e perfezionismo nelle cose che fanno;
4. Limita il tempo sedentario ad un massimo di due ore per andare su internet e per guardare tv e i videogiochi;
5. Cerca di essere un esempio per i bambini con buone scelte alimentari e molta attività fisica all'aperto.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Aldinger, C., & Jones, J. T. (1998). Healthy nutrition: an essential element of a health-promoting school. In Healthy Nutrition: an essential element of a health-promoting school. OMS.
2. Aral Neriman, Kandır Adalet, Can-Yaşar Münevver. (2003), "Okulöncesi Eğitim" I. İstanbul: Ya-pa Yayınları
3. Arnarson A. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://authoritynutrition.com/fat-soluble-vitamins/>
4. Açıkgöz, Serap.(2006), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.117s.
5. Bailey RL, West KP Jr., Black RE. The Epidemiology of Global Micronutrient Deficiencies. Ann Nutr Metab 2015;66(suppl 2):22-33.
6. Baker F. The A-Z of essential vitamins and minerals for kids. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.kidspot.com.au/health/wellbeing/vitamins-and-minerals/the-a-z-of-essential-vitamins-and-minerals-for-kids>.
7. Baykan Suna. (1999), Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerinde 0-6 Yas Çocuklarının Gelişim Durumlarının İncelenmesi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 135s.
8. Baysal Ayşe. (2004), Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları
9. Baranowski, T., & Stables, G. (2000). Process evaluations of the 5-a-day projects. Health Education & Behavior, 27(2), 157-166.
10. Bellows L, Moore R. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals. 2013. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
11. Bellows L, Moore R. Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, and K. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
12. Bellows L, Moore R. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
13. Birch, D. D., Wolfe, Kramer, Effects of instrumental consumption on children's food preference, *Appetite*, 3, 125 - 134.



14. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.
15. Blissett, Haycraft, Farrow, (2010), Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 92, Issue 2, 1
16. Braden A. Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology *Appetite* 80 (2014) 35-40 [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24780349>
17. Carter, M. A., & Swinburn, B. (2004). Measuring the 'obesogenic' food environment in New Zealand primary schools. Retrieved September 12, 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14976168>
18. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Child & Teen BMI. [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html
19. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts? [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what_counts.htm
20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How much physical activity do children need? [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
21. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1-33.
22. ConsumerLab.com, LLC. Recommended Daily Intakes and Upper Limits for Nutrients. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.consumerlab.com/RDAs/>
23. Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(S1), 176-179.
24. Cox C, Jameson P, Ferguson Sh. Management of Children with Diabetes in the School Setting AADE Position Statement. 2016. [Cited June, 2017]. Available from: https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement_final.pdf
25. Crockett, S. J., & Sims, L. S. (1995). Environmental influences on children's eating. *Journal of Nutrition Education*, 27(5), 235-249.
26. Demirkaynak Özlem.(2004), 3-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve

- Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.133s.
27. Dereköy Sibel. (2006), Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.82s.
28. Diabetes.co.uk Community. Children and Diabetes. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.diabetes.co.uk/children-and-diabetes.html>
29. Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, C., & International Planning Committee. (1999). Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide. In Healthy eating for young people in Europe: A school-based nutrition education guide.
30. Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.eatingdisorders.org.au/eating-disorders/eating-disorders-children-teens-and-older-adults/eating-disorders-a-children>
31. Erten Murat. (2006), Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı. Ankara.106s.
32. Harrison EH. Enzymes catalyzing the hydrolysis of retinyl esters. Biochim Biophys Acta 1993; 1170:99.
33. Hızal-Bülbül Selda.(2004), Çocuk Beslenmesinde Demirin Yeri ve Önemi. Sted Dergisi,13(12)446-450
34. Hoelscher, D. M., Evans, A., Parcel, G., & KELDER, S. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. Journal of the American Dietetic Association, 102(3), S52-S63.
35. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). Cooperative Learning in the Classroom. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
36. Howson CP, Kennedy ET, Horwitz A. Prevention of Micronutrient Deficiencies: Tools for Policymakers and Public Health Workers. Washington, National Academy Press, 1998.
37. Kaya Mehtap. (1999), Ana-Baba Eğitimi Destekli Besleme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi Ve Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ev Ekonomisi.99s. Ankara
38. Kealey, K. A., Peterson Jr, A. V., Gaul, M. A., & Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. Health Education & Behavior, 27(1), 64-81.
39. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smok-



- ing, physical activity, and food choice behaviors. *American journal of public health*, 84(7), 1121-1126.
40. Kılıç Emine, Şanlıer Nevin. (2007), Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,15(1), 31-44.
 41. Lamerz, Kuepper-Nybelen, Bruning, Wehle, Trost-Brinkhues, Brenner, Hebebrand, Herpertz-Dahlmann, (2005), Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross-sectional field survey of 6-year-old children and their parents in a German urban population, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 385 - 393.
 42. Leroy Z et al. Centers for Disease Control and Prevention. *Parents for Healthy Schools: A Guide for Getting Parents Involved from K-12*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2015.
 43. Mayo Clinic. High blood pressure in children. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure-in-children/basics/definition/con-20033799>
 44. Merdol-Kutluay Türkan (1999), Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi. İstanbul: Özgür Yayınları 171s.
 45. Morriss-Kay GM, Sokolova N. Embryonic development and pattern formation. *FASEB J* 1996; 10:961.
 46. National Eating Disorders Collaboration. *Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response*. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.nedc.com.au/files/Resources/Teachers%20Resource.pdf>
 47. Neyzi Olcay, Ertuğrul Türkan. (1989), *Pediatrici*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi Tayar Mustafa, Korkmaz-Haşlı Nimet. (2007), *Beslenme Sağlıklı Yaşam*, Ankara: Nobel Yayıncılık
 48. Nicklas, T. A., Bao, W., Webber, L. S., & Berenson, G. S. (1993). Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(8), 886-891.
 49. Nordström et al *Food and health: individual, cultural, or scientific matters?* [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3689889/>
 50. Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., & Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: impact on learning outcomes and self-reported behavior.
 51. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin A. [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see_link
 52. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin D. [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see_link

53. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin E. [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see_link
54. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see_link
55. Pekşen-Akça Raziye.(2010), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyunlarla Besleniyorum. İzmir: Mungan Kavram Yayınları
56. Phillips SM, Jensen C. Micronutrient deficiencies associated with malnutrition in children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.uptodate.com/contents/micronutrient-deficiencies-associated-with-malnutrition-in-children#H3>
57. Schuetzman, Richter-Appet, Schulye-Markwort & Schimmelman, (2008), Associations among the perceived parent-child relationship, eating behaviour, and body weight in preadolescents, Results from a community-based sample, Journal of Paediatric Psychology, 33, 772 – 782.
58. Snoek, Rutger, Engels, Janssens, Strienab, Parental behaviour and adolescents' emotional eating, Appetite, 49, 223 – 230.
59. Sommer A, West KP Jr. Vitamin A deficiency: Health, survival, and vision, Oxford University press, New York 1996. p.130.
60. Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal of the American Dietetic Association, 102(3), S40-S51.
61. The GreenFacts Initiative. Diet and Nutrition Prevention of Chronic Diseases. Summary & Details: GreenFacts. Latest update: 15 July 2006. Available from: <https://www.greenfacts.org/en/diet-nutrition/index.htm>
62. Tophama, Hubbs-Taita, Rutledgea, Page, Kennedy, Shriver, Harrista, (2011), Parenting styles, parent response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating, Appetite, 56, 261 – 264
63. Turkish Republic, Ministry of Health,T. C Sağlık Bakanlığı,Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları.Ankara:2013
64. Verive MJ. Pediatric Hypokalemia. 2015. [Cited June, 2017]. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/907757-overview>
65. Vesela J., Grebenova S. The influence of psychological and social aspects on the eating habits of primary school children. School and Health 21, 2010, Health Education: Contexts and Inspiration. Avail-



able at: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela_e.pdf

66. West KP, Stewart CP, Caballero B, Black RE et al. Global Health: Diseases, Programs, Systems, and Policies. Ed 3. Burlington, Jones and Bartlett Learning, 2012, pp 271-304.
67. WebMD Health Corporation. Minerals: Their Functions and Sources - Topic Overview. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/tc/minerals-their-functions-and-sources-topic-overview>
68. Wijnhoven T, Raaij J, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. BMC Public Health 2014, 14:806
69. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
70. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: The Role of Parents [Cited June, 2017]. Available from: URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_parents/en/
71. World Health Organization (WHO). School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. 2008. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf?ua=1>
72. Yılmaz Emel ve Özkan Sultan. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2 (6), 87-104

STRATEGIE
METODOLOGICHE
E PEDAGOGICHE



PARTE II

Questa parte è rivolta principalmente agli insegnanti (e agli educatori) e a coloro che sono interessati ad attuare strategie di educazione nutrizionale e a progettare attività significative dal punto di vista pedagogico che incoraggino fin da piccoli l'adozione di abitudini alimentari sane.

Quando si progetta lo sviluppo di una strategia di educazione alimentare, si rischia di trascurare i bisogni e gli interessi degli studenti, degli insegnanti e della scuola nel suo complesso. Tuttavia, al centro del programma nutrizionale c'è la multimodalità, che si adatta ai diversi stili di apprendimento degli studenti attraverso l'uso di una varietà di tecniche di insegnamento che, in modo efficace e divertente, aiutano gli studenti ad acquisire conoscenze nutrizionali e a sviluppare abitudini alimentari sane per la vita. . Queste tecniche hanno come fondamento il costruttivismo pedagogico che si manifesta in esperienze di apprendimento attivo, giocoso e collaborativo per gli studenti.



A large, stylized orange hand graphic is positioned in the background, with fingers spread upwards. The hand is rendered in a simple, bold style with rounded fingers. The overall color palette is warm, dominated by shades of orange and light beige.

1

CONSIDERAZIONI CHIAVE DA UN PUNTO DI VISTA PEDAGOGICO E METODOLOGICO

1.1 INTRODUZIONE

Quando un ricercatore / educatore intraprende un nuovo progetto deve adottare la metodologia più appropriata. In questo caso, l'idea è di utilizzare metodologie aperte che consentano attività manuali e che siano abbastanza flessibili da adattarsi a contesti di apprendimento molto diversi. Pertanto, la metodologia scelta dovrebbe essere una combinazione di apprendimento basato su progetti e apprendimento collaborativo. Ci sono molte coincidenze importanti tra di loro, quali ad esempio il fatto che entrambe le metodologie siano aperte e stimolino la curiosità degli studenti, la sperimentazione e lo sviluppo di strategie per affrontare le difficoltà che si incontrano nel processo di apprendimento. D'altra parte, l'età dei bambini è un elemento cruciale per le scelte pedagogiche e metodologiche, sia in termini di sviluppo cognitivo che di vocabolario e di logica. Questo approccio al processo di insegnamento e apprendimento si basa su un modello costruttivista destinato a formare individui critici in grado di affrontare le sfide della società.

Lo scopo principale dell'educazione è creare individui capaci di fare cose nuove e scoprire e non solo di ripetere ciò che hanno fatto le generazioni, persone creative e inventive. Il secondo obiettivo è sviluppare menti critiche in grado di verificare le cose invece di accettarle. I pericoli di oggi si nascondono negli slogan, nelle opinioni collettive e nel pensiero tradizionale. Dobbiamo essere in grado

di alzarci individualmente, criticare e distinguere tra ciò che è già stato dimostrato e ciò che non è stato ancora confermato. Pertanto, abbiamo bisogno di studenti attivi, che imparino a ricercare da soli in giovane età sulla base della loro attività spontanea e in parte attraverso i materiali che presentiamo loro (Piaget, 1964, citato in Siegel e Brainerd, 1978).

L'apprendimento cooperativo non può essere sviluppato senza un fine ultimo. È impossibile lavorare a caso, poiché tutti gli sforzi devono essere orientati verso la realizzazione di un obiettivo costruito congiuntamente. Nel metodo basato sul progetto, l'obiettivo è sviluppare un processo che porti anche a uno specifico obiettivo individuale o di gruppo. Qualunque sia il caso, l'obiettivo è il progetto finito, che deve includere tutti i passaggi necessari per il suo conseguimento. In effetti, in entrambi i casi si tratta di:

1. *Una indagine su una situazione "problematica" che favorisca l'analisi, l'interpretazione e la critica (come un modo per confrontare i punti di vista).* Questa situazione può sorgere da un problema suggerito da uno studente in classe, oppure dall'insegnante. In entrambi i casi, dovrebbe seguire l'indagine sul caso
2. *Prevale l'atteggiamento cooperativo attraverso cui l'insegnante impara e riconosce di non essere un esperto (come nel caso in cui insegna le materie scolastiche ai suoi studenti).* (...) Questo è un cambiamento di atteggiamento da parte dell'adulto.
3. *Un viaggio che cerca di stabilire connessioni tra i fenomeni e mette in discussione l'idea di una singola versione della realtà. (...)*
4. *Ogni percorso è unico e diversi tipi di informazioni sono utili.*
5. *L'insegnante insegna ad ascoltare: possiamo anche imparare da ciò che dicono gli altri.* (...) Di conseguenza, gli studenti non si assumono solo la responsabilità di ciò che dicono; tengono anche conto degli altri come facilitatori del proprio apprendimento.
6. *Ciò che vogliamo insegnare loro è che possiamo insegnare in diversi modi di apprendimento (e non sappiamo se impareranno quella particolare cosa o altre cose) (...)* Gli studenti imparano in modi diversi (...) alcuni stabiliscono relazioni con alcuni aspetti affrontati in classe mentre altri trovano connessioni tra contenuti diversi
7. *Un approccio innovativo alle discipline e alla conoscenza.*
8. *Un modo di imparare che tenga conto che tutti possono imparare se trovano la giusta strategia per farlo.* Tutti gli studenti possono trovare il loro ruolo.
9. *Anche l'apprendimento legato al fare, all'attività manuale e all'intuizione è un modo di apprendere. (...)* Seguire un progetto comporta il recupero di una serie di competenze che la nostra cultura tende a sottovalutare, ma indubbiamente, tali competenze forniscono agli studenti nuove strategie e possibilità di rispondere ai bisogni che dovranno affrontare nella loro vita (Hernández, 2000) .

Queste due metodologie (apprendimento cooperativo e apprendimento basato sui problemi) non solo si completano a vicenda, ma se combinate, offrono anche miglioramenti sostanziali nel processo di insegnamento-apprendimento (il tutto è più che l'aggiunta delle parti). La ricerca di questo effetto sinergico ha richiesto l'uso contemporaneo di entrambe le tecniche. Infine, l'obiettivo è ottenere i vantaggi offerti dal lavoro di gruppo cooperativo: apprendimento tra pari, negoziazione permanente, socializzazione di tutti gli studenti, condivisione di obiettivi e risorse e necessità di un'organizzazione ... insieme



a quelli di una metodologia basata su progetti che favorisce la curiosità, la scoperta, la pianificazione del lavoro e, in alcuni casi, multidisciplinare sulla base degli interessi dei membri del gruppo

1.2 APPRENDIMENTO COOPERATIVO

1.2.1 Definizione

La cooperazione consiste nel lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni. "Non è solo un'alternativa metodologica e potenzialmente efficace all'insegnamento, ma una struttura didattica con la capacità di articolare procedure, atteggiamenti e valori in una società democratica che mira a riconoscere e rispettare la diversità umana" (Torrego e Negro, 2012). In una situazione cooperativa, le persone cercano di ottenere risultati vantaggiosi per se stessi e per tutti gli altri membri del gruppo.

L'apprendimento cooperativo è l'uso didattico di piccoli gruppi in cui gli studenti lavorano insieme per massimizzare il proprio apprendimento e quello degli altri. La nuova conoscenza è formata dagli schemi della persona - il prodotto della sua realtà - e il loro confronto con quelli di altre persone intorno a loro. L'apprendimento cooperativo richiede uno sforzo che influenza contemporaneamente molti risultati diversi. Da qui la sua grande capacità di generare risposte divergenti, creative e socializzanti, che arricchiscono l'evento educativo.

È più di un gruppo di persone, dal momento che è necessario integrare individui isolati che condividono spazi fisici e obiettivi generici. Inoltre, i suoi membri devono svolgere ruoli funzionali, stabilire comunicazioni fruttuose e mettere in comune gli sforzi per raggiungere risultati ottimali.

In effetti, l'apprendimento è definito dal modo in cui le prestazioni individuali e di gruppo possono essere pienamente efficaci nel proporre e rafforzare la cooperazione, che - come vedremo più avanti - è un sistema per ottenere risultati educativi che altrimenti sarebbe impossibile ottenere.

L'apprendimento cooperativo cominciò a diffondersi negli Stati Uniti a partire dal 19° secolo, ma fu solo nel XX secolo con il filosofo John Dewey (1859-1952) che venne sviluppato un progetto metodologico di insegnamento che promuoveva l'uso di gruppi di apprendimento collaborativo. Ciò ha cambiato la concezione dei singoli soggetti, che dovevano diventare un organo nella società. Questo nuovo approccio richiedeva che l'individuo fosse preparato allo scopo di contribuire. Dewey ha rivoluzionato l'istru-

zione e introdotto l'esperienza come parte di essa, la dimensione sociale sta diventando prominente. Ha gettato le basi per la creazione di una scuola attiva e ha sottolineato l'importanza della cooperazione rispetto all'individualismo, alla creatività rispetto alla passività e al lavoro manuale rispetto ai corsi. Un altro aspetto importante è quello dei libri di testo: li ha conferiti solo con una funzione di indagine.

Howard Gardner (1943-2011) ha successivamente costruito la teoria delle intelligenze multiple. Secondo lui, l'intelligenza non è un'entità unitaria, ma una somma di intelligenze diverse, otto in totale, con caratteristiche ed evoluzione proprie.

Gli esperti del progetto di apprendimento cooperativo concordano sul fatto che le condizioni di base per l'apprendimento siano la cooperazione e la diffusione delle conoscenze, in modo che l'apprendimento possa essere costruito su una base solida e significativa

1.2.2 Obiettivi

DIVERSI AUTORI HANNO DEFINITO LA NATURA DEGLI OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO COOPERATIVO. ECCO ALCUNI ESEMPI, OLTRE ALLE CONDIZIONI CHE DOVREBBERO ESSERE FONDAMENTALI IN QUESTO TIPO DI APPRENDIMENTO:

1. Nei gruppi di **apprendimento** cooperativo, il primo obiettivo è ovvio: tutti i membri fanno progressi nel loro apprendimento; alla fine di ogni unità didattica e alla fine dell'anno accademico, tutti dovrebbero sapere più di quanto sapessero all'inizio, in base alla loro abilità; l'obiettivo non è che tutti imparino la stessa cosa, ma che ciascuno possa progredire il più possibile nel proprio apprendimento.
2. Nei gruppi di **apprendimento cooperativo**, il secondo obiettivo è altrettanto chiaro: aiutarsi l'un l'altro, cooperare, fare progressi nell'apprendimento (Pujolàs, 2012).

AL MOMENTO, LE CINQUE CONDIZIONI DI BASE CHE CARATTERIZZANO E SOSTENGONO L'APPRENDIMENTO COOPERATIVO POSSONO ESSERE FORMULATE COME SEGUE:

1. Interdipendenza positiva tra i partecipanti;
2. Responsabilità individuale a performance individuali;
3. Promozione dell'interazione;
4. Attitudine alla socializzazione;
5. Valutazione regolare.

(Echeita, 2012).

Oltre all'interdipendenza positiva e all'interazione promuovente, l'enfasi è posta sul fatto che ciascun membro del gruppo sia responsabile del raggiungimento di risultati ottimali. Se una pratica che risale ad altre esperienze educative simili non esiste, il compito può essere abbastanza complesso, richiedendo un tempo più lungo per ogni attività. Pertanto, l'adattamento al comportamento sociale / di gruppo è



necessario, poiché l'apprendimento avverrà attraverso l'applicazione di alcune pratiche interpersonali. In ogni caso, la valutazione sarà un fattore importante che aiuterà gli studenti e gli insegnanti a prendere in considerazione, all'inizio e in seguito, i risultati del lavoro svolto in modo cooperativo.

Come è chiaro da quanto sopra, l'improvvisazione non è possibile, anche se alcuni fattori casuali possono essere importanti. È necessario, quindi, partire da una struttura, cioè da una serie di attività che perseguono un fine e sono organizzate socialmente.

Le attività e lo scopo sono legati all'implementazione e al supporto dell'interdipendenza positiva. Dobbiamo pensare all'eterogeneità degli studenti in classe e alla loro totale inclusione nell'apprendimento. Ogni singolo studente impara in modo diverso.

1.2.3 Strategie

Per quanto riguarda le strategie che aiuteranno l'implementazione del progetto cooperativo, saranno basate su quelle che assicurano una qualche forma di interdipendenza tra gli studenti. Per questo motivo, saranno generalmente finalizzati a: "Celebrare il successo di ogni persona e del gruppo come se fosse un successo personale" (Echeita, 2012).

Il lavoro di squadra può essere considerato un contenuto da insegnare. Secondo Pujolàs compilato a Torrego e Negro (2012), queste strategie dovrebbero essere evidenziate come:

- Coesione di gruppo;
- Progressi nell'apprendimento da parte di tutti i componenti;
- Capacità del gruppo di autoregolarsi;
- Autovalutazione continua;
- Definizione dei conflitti;
- Uso dell'informazione e delle tecnologie di comunicazione (ICTs).

Le dinamiche del gruppo hanno le seguenti caratteristiche:

- Il lavoro sarà sviluppato in piccoli gruppi in cui gli studenti imparano gli uni dagli altri attraverso l'interazione tra pari. I membri del team dovrebbero essere consapevoli che le loro prestazioni dipendono dallo sforzo di tutti.
- L'obiettivo del gruppo di massimizzare l'apprendimento di tutti motiva i membri a lottare e ottenere risultati che superano la capacità individuale di ciascuno di essi. Se uno fallisce, tutti falliscono.
- Ogni membro del gruppo è responsabile e il resto del gruppo è responsabile per obiettivi comuni.
- Il lavoro è fatto insieme allo scopo di produrre risultati generali. Il supporto è reciproco, l'aiuto è offerto, le cose sono spiegate, ecc.
- Vengono utilizzate alcune forme di relazione interpersonale, come la distribuzione di compiti e responsabilità, per coordinare il lavoro e raggiungere gli obiettivi.
- (Johnson, Johnson and Holubec, 1994, cited by Borrás and Gómez, 2010).

Come risulta da queste premesse, l'apprendimento cooperativo è più di un'alternativa metodologica, poiché è potenzialmente efficace nell'insegnamento e crea anche uno spazio in cui si possono articolare le attitudini e i valori di una società democratica che riconosce e rispetta la diversità umana.

1.2.4 Valutazione

La valutazione del gruppo è fondamentale. Deve basarsi su uno studio delle caratteristiche degli studenti prima di stabilire eventuali criteri di valutazione. Pertanto, si dovrebbe considerare quanto segue:

- Le conoscenze precedenti il punto di partenza del tema scelto, sia da un punto di vista teorico che pratico (motivazione, interessi, ecc.).
- Livello di cooperazione degli studenti in relazione alla loro fase di sviluppo.
- Caratteristiche delle varie personalità: introversione, estroversione, leadership di gruppo, ecc.
- Capacità specifiche che possono essere adattate ai loro bisogni educativi.
- Nella valutazione di gruppo, è anche molto importante seguire qualsiasi incidenza significativa usando le TIC, per avere una visione completa dei progressi compiuti, dubbi, battute d'arresto, interventi, leadership ... così il lavoro è ben fatto.

1.3 APPRENDIMENTO BASATO SULLA PROGETTAZIONE

1.3.1 Definizione

Secondo Katz, citato in Clark (2006), un progetto è una profonda indagine condotta dallo studente su un soggetto degno del suo tempo, attenzione ed energia. Questa definizione piuttosto semplificata dovrebbe essere ampliata per una migliore comprensione.

Come spiega Clark (2006), un progetto include tre fasi:

- Gli studenti, assieme agli insegnanti, scelgono un argomento da esplorare e discutono a riguardo.
- Successivamente gli studenti fanno la loro ricerca diretta e organizzano il materiale trovato.
- Il progetto termina con una serie di domande e risposte e con la condivisione di ciò che gli studenti hanno trovato nelle loro ricerche.



In parte, questa divisione delle sequenze deriva da Dewey (1958), che sosteneva che l'educazione consiste nell'organizzare e ricostruire l'esperienza. In questo modo, per lui, l'acquisizione della conoscenza viene fatta come riscoperta personale.

Il metodo basato sul progetto considera una visione dell'istruzione in cui gli studenti diventano sempre più responsabili del loro apprendimento in quanto applicano, in progetti reali, le abilità e le conoscenze acquisite in classe. Questa metodologia si basa in gran parte sul socio-costruttivismo secondo cui l'apprendimento è generato dalla nostra conoscenza precedente, quindi l'apprendimento è significativo nella misura in cui si appoggia a un substrato esistente. Autori come Lev Vygotsky (Vygotsky, 1987) rafforzano questa idea associandola all'apprendimento di gruppo, sostenendo che gli studenti imparano più rapidamente in modo cooperativo che individualmente.

Questo approccio prevede la collaborazione non solo tra studenti ma anche tra studenti e insegnanti, il che crea una dinamica in cui tutti i partecipanti traggono vantaggio dal processo di apprendimento. Si tratta di un passo avanti molto importante, poiché i partecipanti hanno maggiori probabilità di sviluppare al massimo la loro autonomia e capacità di apprendimento, il che incoraggia una serie di risposte psicologiche che favoriscono la curiosità e la creatività.

In generale, il termine progetto non fu applicato più fino a quando Kilpatrick, nel 1918, non pubblicò il suo saggio *The Project Method* (Kilpatrick, 1918), nel quale egli sosteneva che i progetti vengono definiti in quattro fasi: proposta, pianificazione, esecuzione, valutazione.

Dewey, l'insegnante di Kilpatrick, criticò il progetto del suo allievo e il metodo cadde in disuso. Dopo molte vicissitudini, tuttavia, all'inizio del XX secolo il metodo fu recuperato e implementato in paesi come Canada, Argentina, Regno Unito, Germania, India e Australia. È interessante notare che la Russia divenne uno dei principali attori in questo campo, poiché la metodologia era considerata un'alternativa all'insegnamento capitalista a partire dagli anni '20. Negli anni '30, l'apprendimento basato sui progetti venne considerato l'unico vero strumento marxista e democratico di insegnamento. Durò per un decennio fino a dopo la seconda guerra mondiale.

Negli anni '60, il Metodo basato sul Progetto si diffuse in tutta Europa, aggiornando il sistema che Kilpatrick e Dewey avevano precedentemente ideato.

1.3.2 Obiettivi

Secondo Clark (2006), quando si intraprende un progetto, oltre alle tre fasi del progetto, è necessario considerare tre aspetti: (1) contenuto, (2) processi e (3) prodotti:

I progetti di lavoro permettono, nel percorso dell'educazione scolastica, di sviluppare la capacità di comprendere le cose, in modo che gli studenti partecipino a un processo di ricerca che sia signifi-

ficativo per loro (non perché sia facile o gradito) e in cui essi usano differenti strategie di studio; possono partecipare alla pianificazione del proprio apprendimento, il che li aiuta a essere flessibili, a riconoscere "l'altro" e a comprendere il proprio ambiente personale e culturale. Questo atteggiamento favorisce l'interpretazione della realtà, orientata verso l'instaurazione di relazioni tra la vita di studenti e insegnanti e la conoscenza che producono le discipline e le conoscenze non disciplinari. Tutto ciò favorisce lo sviluppo di strategie di indagine, interpretazione e presentazione del processo seguito quando si studia un argomento o un problema che, nella sua complessità, può favorire la conoscenza di sé degli studenti e degli insegnanti, ma anche il mondo in cui vivono.

1.3.3 Strategie

Ne consegue che questo metodo può essere definito secondo quanto segue:

- Una serie di interessanti esperienze di apprendimento che coinvolgono gli studenti in progetti complessi e reali attraverso i quali sviluppano e applicano competenze e conoscenze
- Una strategia che riconosca che l'apprendimento significativo porta gli studenti a un processo di apprendimento intrinseco, alla capacità di fare un lavoro pertinente e alla necessità di essere presi sul serio.
- Un processo in cui i risultati del curriculum possono essere facilmente identificati, ma in cui i risultati del processo di apprendimento degli studenti non sono predeterminati o completamente prevedibili.
- Questo apprendimento richiede agli studenti di gestire molte fonti di informazioni e discipline che sono necessarie per risolvere problemi o rispondere a domande veramente rilevanti.
- Il metodo basato sul progetto è una strategia di apprendimento che si concentra sui concetti e principi fondamentali in una disciplina, coinvolge gli studenti nella risoluzione dei problemi e in altri compiti significativi, consente loro di lavorare autonomamente per costruire il proprio apprendimento e culmina nei risultati generati da loro stessi.
- Lavorare con i progetti può cambiare le relazioni tra insegnanti e studenti.
- Può anche ridurre la concorrenza tra gli studenti e consentire agli studenti di collaborare, piuttosto che lavorare l'uno contro l'altro. Inoltre, i progetti possono cambiare il focus dell'apprendimento, passando dalla semplice memorizzazione all'esplorazione delle idee.

Secondo Clark (Clark, 2006) il processo di apprendimento degli studenti avviene nelle seguenti fasi:

- Sviluppo delle domande personali
- Fare previsioni delle possibili risposte
- Sviluppare delle modalità per testare le ipotesi fatte
- Raggiungere un accordo con l'insegnante riguardo le diverse modalità per rappresentare ciò che hanno trovato
- Utilizzare il giusto tempo per risolvere i propri quesiti attraverso prove ed errori



I punti sviluppati da Clark sono considerate l'ideale nelle fasi di apprendimento, ma non sempre coincidono con la realtà in classe:

"L'approccio che ispira i progetti è legato alla prospettiva della conoscenza globalizzata e relazionale [...] Questa modalità di articolare la conoscenza scolastica è un modo di organizzare l'attività di insegnamento e apprendimento in cui la conoscenza non è dettata e quindi compresa in modo rigido, o sulla base di riferimenti disciplinari prestabiliti o omogeneizzazione dello studente. La funzione del progetto è di favorire strategie per l'organizzazione della conoscenza della scuola in relazione a: 1) trattamento delle informazioni e 2) relazione tra i diversi contenuti intorno a problemi o ipotesi che aiutano gli studenti a costruire le loro conoscenze e trasformare le informazioni da diverse fonti di conoscenza disciplinari nella conoscenza della propria" (Hernández e Ventura, 2006).

Come nel caso del Cooperative Learning, in questa situazione è anche essenziale scoprire la struttura che guiderà i contenuti del lavoro, con successioni logiche e sequenziali e, in ogni caso, come collegamento ad altri soggetti.

Si tratta di dare un significato all'apprendimento significativo prendendo la sua articolazione, basata sulla lungimiranza, come principio basilare. Pertanto, vi è un'evidente necessità di dare un forte significato alla funzionalità di ciò che deve essere appreso e anche al valore della memorizzazione, rafforzando ciò che è stato appreso mentre altri rapporti di apprendimento sono stati identificati.

Le informazioni necessarie per costruire i progetti non sono predeterminate, né dipendono dall'insegnante o da un libro di testo; invece, si basa su ciò che ogni studente già conosce su un argomento e le informazioni che possono essere correlate ad esso a scuola e fuori dalla scuola. Viceversa, è necessario avvicinarsi alle informazioni presentate in classe in modo tale che gli studenti arrivino ad organizzarlo e valutarlo, deducendo da esso nuovi significati o riferimenti.

Quindi, in questo sistema, è la classe che sceglie il soggetto, tenendo sempre in considerazione le proposte dell'insegnante, in quanto l'insegnante deve indicare i motivi che determinano la scelta del lavoro da svolgere e fornire le situazioni applicabili. Quindi, specificherà il filo conduttore dell'attività e la scelta dei materiali da utilizzare nel lavoro con elementi come struttura, ritmo, ecc. Questi materiali saranno ricercati e scelti da tutte le parti, assicurando che aiutino raggiungere determinati obiettivi. Sarà anche importante considerare se il rapporto tra soggetto e materiali sarà appropriato per garantire che essi contribuiscano con qualcosa a ciascuno studente e al sistema del progetto. E, infine, il risultato deve essere un'esperienza originale, basata sui concetti che dovevano essere sviluppati in questo caso.

A tale riguardo, l'insegnante dovrebbe essere paziente e insistere sulla ristrutturazione, la revisione o la modifica degli elementi del progetto, poiché non tutti gli studenti hanno la stessa capacità espressiva, ritmica o uditiva di seguire quelli più dotati musicalmente. È quindi indispensabile che tutti gli studenti intervengano; l'ambiente deve essere impregnato di emozioni, per far sì che i partecipanti vogliano comunicare e fare uno sforzo comune.

Le procedure aiutano gli studenti a incorporare nuove strategie di apprendimento che, incluse nel processo di costruzione del progetto, possono essere utilizzate nel caso specifico sviluppato o in altre occasioni.

1.3.4 Valutazioni

Per quanto riguarda la valutazione, essa è giustificata dall'analisi del processo seguito per tutta la sequenza e delle interrelazioni create nell'apprendimento. Pertanto, le decisioni devono essere anticipate, i rapporti devono essere stabiliti e nuove domande devono essere dedotte.

Come osserva il Buck Institute for Education, "due tipi di valutazione sono importanti nel metodo basato sul progetto: la valutazione dei risultati degli studenti e la valutazione dell'efficacia del progetto in generale".

Nel primo caso, occorre prestare attenzione ai risultati e all'autovalutazione degli studenti. Nel secondo caso e poiché gli studenti sono generalmente i migliori critici del loro progetto, la loro opinione dovrebbe essere presa in considerazione. Pertanto, al termine del progetto, è importante riflettere sul successo o il fallimento del progetto. L'autovalutazione dovrebbe essere un ulteriore elemento del processo di apprendimento; sarà molto utile annotare quali cose hanno funzionato e quali no per riorganizzare nuove strategie e azioni per le attività successive.

OBJECTIVES

- ▶ Work together to achieve common goals.
- ▶ Progress as much as they can.
- ▶ Help each other.



OBJECTIVES

- ▶ Carry out an investigation the students about a subject worthy of their time, attention and energy.
- ▶ Three aspects: content, process and products.

Open, Flexible, Adaptable and Promote Active Learning



1.4 SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI BASE

L'idiosincrasia del lavoro cooperativo fa sviluppare un certo numero di abilità di base semplicemente usando questa metodologia:

- Comunicazione linguistica: è richiesta l'espressione orale e scritta per trasmettere l'apprendimento previsto. Uso di una terminologia adeguata e di un vocabolario di base che deve essere usato correntemente.
- Trattamento delle informazioni: è essenziale fare buon uso delle fonti di informazione e filtrarle adeguatamente. In questa abilità, è essenziale conoscere e utilizzare le TIC (tecnologie dell'informazione e della comunicazione) in modo appropriato.
- Competenza sociale e dei cittadini: il fatto di lavorare in un gruppo implica un'interazione continua con i membri del gruppo. Vi è uno scambio continuo di opinioni e criteri ed è essenziale raggiungere un accordo affinché tutte le parti siano soddisfatte.
- Abilità culturali e artistiche: molto spesso, questo tipo di lavoro termina in un prodotto che richiede una capacità artistica di svilupparlo in modo creativo e conveniente.
- Imparare a imparare: l'autonomia del gruppo è fondamentale, l'insegnante è un compagno o una guida. Ciò significa che gli studenti sono immersi in un processo in cui sono in gran parte responsabili del proprio apprendimento.
- Autonomia e iniziativa personale: benché apparentemente contraddittoria, l'iniziativa personale in ciascun membro del gruppo è essenziale affinché il gruppo progredisca. Si tratta di sfruttare al massimo il potenziale di ogni persona per massimizzare i propri sforzi e ottenere risultati ottimali.

Le restanti competenze chiave sono sviluppate in misura maggiore o minore a seconda dei contenuti di apprendimento. Nella figura successiva vengono presentate tutte le competenze chiave.



Figura 4.
Competenze base. ICT:
*Tecnologia della
Informazione e
Comunicazione*



2

FOCUS SULLE TECNICHE PEDAGOGICHE ALL'INTERNO DEL PROGETTO HEALTHEDU

「2.1」 INTRODUZIONE

I termini "metodo" e "insegnamento" sono spesso confusi. Un metodo di insegnamento è il mezzo attraverso il quale l'insegnante cerca di raggiungere gli obiettivi del suo insegnamento. La metodologia dell'insegnamento si riferisce essenzialmente alla filosofia che regola le attività di insegnamento e apprendimento e non riguarda le tattiche specifiche.

D'altra parte, il termine "tecniche di insegnamento" si riferisce a modelli comportamentali più specifici o attività specifiche che sono perfettamente compatibili con la metodologia di insegnamento dell'insegnante e facilitano il raggiungimento dei suoi obiettivi. Potremmo dire che sono specifici strumenti strategici che includono "sistemi di regole e azioni, modi di lavorare, pensieri, atteggiamenti e atteggiamenti riguardanti sia l'insegnante che lo studente" (Bikos & Birbilis, 2004). Pertanto, la metodologia di insegnamento si riferisce al background teorico e ai principi di insegnamento dell'insegnante, che determinano il tipo di interazione e la relazione tra l'educativo, il discente e l'oggetto cognitivo, le tecniche educative sono più legate al modo in cui la teoria metodologica viene realizzata nella pratica.

La scelta del metodo di insegnamento gioca indubbiamente un ruolo decisivo nel processo di apprendimento in quanto determina il modo in cui il bambino impara, mentre per ogni attività è solita-

mente una combinazione di metodi e tecniche. Va da sé che la scelta delle tecniche di insegnamento e il loro metodo di implementazione saranno, e dovranno, variare in base all'età e allo sviluppo cognitivo degli studenti.

Ecco alcune tecniche moderne che, con un adeguato adattamento, possono essere applicate all'educazione alimentare:

Tecniche di insegnamento/Pratiche pedagogiche
Narrativa
Giochi di ruolo
Giochi educativi
Sessioni di brainstorming e discussione
Gruppi di lavoro
Lezioni arricchite
Dimostrazioni/Visite/Lettere con esperti

Di seguito vengono approfondite le tecniche sopra elencate; vengono inoltre creati collegamenti a basi teoriche, benefici dell'apprendimento e considerazioni chiave applicate alla classe.

2.2 NARRATIVA

“Il narratore prende ciò che dice dall'esperienza: la sua e quella degli altri. E a sua volta rende l'esperienza di chi ascolta la sua storia”

Walter Benjamin (cited in Bauman, 1986, p.2)

Le fiabe forniscono un contesto interessante e costruttivo in cui i giovani studenti usano le loro abilità linguistiche e motorie in modo olistico in attività che simulano l'apprendimento in situazioni di vita reale e in cui i bambini possono usare i loro talenti creativi. L'approccio all'uso delle fiabe come strumento didattico crea un mondo immaginario in classe in cui i bambini fingono di essere personaggi della storia mentre lavorano in piccoli gruppi in attività progettate dall'insegnante in base al contenuto del corso.

L'uso del "racconto di storie" come strumento di apprendimento e insegnamento ha suscitato grande interesse nella comunità educativa (Mott et al, 1999), poiché i risultati di apprendimento significativi possono facilmente verificarsi quando la tecnica di narrazione viene applicata in modi riflessivi e riflessivi (Clandinin e Connelly, 1998; McDrury e, 2002; McEwan e Egan, 1995).

L'integrazione di attività significative di narrazione in un contesto educativo può incoraggiare il "dialogo riflessivo", "favorire lo sforzo collaborativo", "coltivare lo spirito di indagine" e "contribuire alla costruzione di nuove conoscenze" (Alterio, n.d, n.p). Quando lo storytelling (in forma digitale o tradizionale) viene utilizzato in modo significativo e come "una solida modalità di indagine" (Alterio, n.d, n.p), i benefici di apprendimento per gli studenti sono molteplici. Offrire agli studenti l'opportunità di essere i creatori delle loro storie consente loro di approfondire la procedura di elaborazione dei significati.

2.2.1 Valore educativo delle fiabe e delle storie

I bambini sono affascinati dalle fiabe. Quando il narratore offre abbastanza tempo per pensarci, per entrare nello spirito della storia, li fa ascoltare con attenzione e li incoraggia a parlarne - allora è ovvio che la fiaba offre molte prospettive emotive e intellettuali. **Lo scopo della fiaba è stimolare l'immaginazione del bambino, coltivare la propria lingua e il pensiero critico, autandolo ad esprimere i propri bisogni e sentimenti attraverso il movimento e il gioco** (Papanikolaou e Tsilimeni, 1992). Le fiabe intrattengono il bambino e, allo stesso tempo, illuminano e coltivano lo sviluppo della loro personalità. Affinchè i bambini non perdano interesse durante il racconto della fiaba, non è sufficiente assicurarsi che si divertano o che sia stimolata la loro curiosità, ma la fiaba deve arricchire la loro vita, deve stimolare la loro immaginazione, aiutarli a sviluppare il significato e la chiarezza dei sentimenti (Bettelheim, 1995).

Ogni bambino trae un significato diverso dalla stessa storia a seconda degli interessi e dei bisogni del momento. I racconti arricchiscono la vita del bambino e ne conferiscono una dimensione magica, offrono piacere estetico, gioia e brivido, per le avventure dell'eroe e dei luoghi incantati.

Le fiabe contribuiscono alla creazione di relazioni stabili tra i bambini e l'ambiente naturale circostante, con il suo ricco riferimento al mondo di uccelli, animali, foreste, alberi. Attraverso le fiabe, ai bambini viene data l'opportunità di esprimersi con il proprio linguaggio e il proprio corpo, di esprimere i propri pensieri e preoccupazioni, di estorcere i propri sentimenti, mostrare le proprie inclinazioni e talenti.

I racconti offrono la gioia più grande ai bambini, sviluppano fantasia ed emozione ed infine presentano i bambini al mondo della coscienza morale.

Le storie di fiabe sono preziose per acquisire e preservare l'interesse dei bambini, dando loro



l'opportunità di vedere l'apprendimento da una prospettiva diversa, come un processo divertente. I bambini piccoli sono più motivati ad imparare perché sono perfettamente a loro agio con entusiasmo a nuove esperienze e tecniche di ripetizione, imitazione, ecc. I bambini amano sperimentare nuove esperienze e nuove conoscenze, sono più aperti a nuove esperienze e hanno meno stabilite idee (Griva & Semoglou, 2012).

Attraverso le fiabe i bambini hanno l'opportunità di esprimersi, assumere ruoli, socializzare, rispettare il proprio gruppo e le proprie regole, combattere fobie e inibizioni, sviluppare abilità comunicative e capacità, comprendere il linguaggio di immagini e simboli, divertirsi la fiaba mentre indulgono liberamente nella loro immaginazione. Inoltre, attraverso i giochi progettati sulla base della storia di una fiaba, i bambini si intrattengono, socializzano e apprendono, a condizione che l'insegnante abbia un chiaro obiettivo educativo fin dall'inizio dell'apprendimento, poiché l'ambiguità può creare ansia (Fisher, 2005).

Numerosi studi hanno dimostrato la necessità di insegnare fiabe nella scuola dell'infanzia e della scuola primaria. È dimostrato che la fiaba ha notevole influenza oltre che nello sviluppo cognitivo, specialmente nello sviluppo emotivo e sociale dei bambini, nel repertorio morale e nello sviluppo del loro pensiero creativo e critico (studi di Anagnostopoulos, 1997. Avdikos, 1999. Malaphantis, 2011. Merakles, 2012. Bettelheim, 1976, 1995). Come sostiene lo studioso svizzero Max Lüthi, riconosciuto a livello internazionale, "la fiaba è in parte intrattenimento, in parte pedagogia, ma nella sua totalità è lo specchio dell'esistenza umana e del potenziale dell'uomo".

Prendendo in considerazione quanto detto sopra, non stupisce quindi che le fiabe, spesso quelle tradizionali, siano raccomandate come strumento per lo sviluppo di contenuti e attività educative, che vadano oltre le questioni nutrizionali e includano aspetti culturali, ambientali e sensoriali allo stesso modo: le fiabe non servono solo a trasferire conoscenze, ma anche a promuovere abitudini e comportamenti nutrizionali sani, sia in contesti educativi formali che informali. Oltre a promuovere abitudini e comportamenti sani.

Inoltre le fiabe possono essere utilizzate per mandare messaggi mirati sulla salute, aumentando la volontà dei bambini di gustare cibi sani e la propensione a provare nuove esperienze alimentari. La fiaba fornisce ai bambini un contesto non minaccioso in cui fare nuove esperienze, prendere rischi calcolati e fare scelte che normalmente non farebbero, a causa di idee preconcepite cosce e subconce o di antipatia per il cibo in questione.

Inoltre, le fiabe sono un metodo pratico per inculcare ai genitori l'educazione alla salute infantile a casa. I bambini portano a casa il nuovo entusiasmo acquisito e solitamente comunicano le loro aspettative nei confronti dei genitori e della famiglia riguardo l'adozione delle sane abitudini nutrizionali che avevano imparato a scuola, e in quanto tali, l'intera famiglia ne beneficia.

2.3 GIOCHI DI RUOLO

Il gioco di ruolo si riferisce ad attività in cui gli studenti simulano uno scenario assumendo ruoli specifici. Come tecnica di insegnamento, tenta di personalizzare la conoscenza, i cui concetti di base sono il ruolo e l'identità. In classe, gli studenti possono lavorare attraverso una situazione e adottare comportamenti come se fossero nel mondo reale. In alternativa, le attività di gioco possono essere utilizzate per far luce su qualsiasi argomento complicato. Ciò significa che gli studenti svolgono un ruolo e cercano di immaginare cosa farebbero come una determinata persona o in una situazione particolare.

Per essere efficaci, gli studenti devono assumere i ruoli assegnati e assumere il punto di vista privilegiato di un personaggio specifico. A seconda del ruolo, possono effettivamente giocare se stessi in una particolare situazione o svolgere il ruolo di un determinato personaggio - in cui agli studenti vengono assegnati ruoli che richiedono loro di comportarsi in un modo che normalmente non adotterebbero. Tuttavia, anche in quest'ultimo caso, la personalità di ciascun alunno viene influenzata dal personaggio da interpretare (e con il quale identificarsi). Quindi, nel migliore dei casi, gli studenti capiranno il problema attraverso la loro stessa esperienza.

Il gioco di ruolo è un tipo di attività di simulazione che consente agli studenti di essere creativi in classe. Sebbene esso possa essere visto come un tipo di apprendimento basato sui problemi, è distintivo nel fatto che gli studenti eseguano lo scenario dato in "tempo reale". Gli studenti devono relazionarsi l'un l'altro per lavorare sulla situazione. Interpretano ruoli associati a una data situazione e, attraverso l'esperienza, mirano a comprendere più profondamente sia la situazione che le loro reazioni per affrontarla. Il gioco di ruolo e la simulazione consentono allo studente di elaborare un problema attraverso le azioni di qualcun altro e di risolvere i problemi con l'aiuto del gruppo. Di solito è usato per raggiungere obiettivi emotivi e sociali, in quanto i bambini, attraverso il gioco di ruolo, interpretano modi di comportarsi e rispondono alle varie azioni e decisioni, allo scopo di approfondire la loro comprensione attraverso l'esperienza. Gli studenti svolgono ruoli correlati ai giochi di ruolo o agiscono come osservatori critici mentre il ruolo dell'insegnante è quello di animare e guidare.

In particolare, nel corso di un gioco di ruolo i bambini si comportano da "attori":

- Esplorano i loro sentimenti e li esprimono in un contesto sicuro
- Comprendono la prospettiva degli altri, mettendosi nei panni degli altri personaggi
- Analizzano le situazioni sociali attraverso l'interazione dinamica
- Osservano i problemi e trovano soluzioni attraverso lo sviluppo di argomenti

Ma anche in veste di "spettatori", i bambini sono chiamati a prestare attenzione, a "sperimentare" le situazioni emotive da una distanza di sicurezza, ma anche a identificarsi con gli "attori", a commentare e ad elaborare la situazione in esame.



È importante sottolineare che è opportuno che i bambini cambino ruolo durante la sessione per avere l'opportunità di esaminare il problema da tutte le parti e quindi comprendere meglio le diverse prospettive.

Il gioco di ruolo è una delle tecniche che un insegnante può utilizzare per garantire il coinvolgimento di tutti i bambini durante il processo di apprendimento. Durante il gioco, i bambini entrano in una "situazione teatrale", che offre l'opportunità di "giocare" e "sperimentare" situazioni reali quotidiane in un ambiente educativo protetto in cui sono consentiti test, errori e pratiche. La tecnica del gioco di ruolo comporta benefici educativi che mirano a migliorare e sviluppare i comportamenti e le competenze desiderati che vengono trattati nel programma educativo - questo è ottenuto attraverso il feedback fornito agli "attori" dopo averlo suonato, il feedback fornito dai compagni di studio, l'insegnante e da soli (Kokkos, 1998: 205).

Esistono tre passaggi principali che sono altamente raccomandati per garantire il massimo beneficio del gioco di ruolo come strumento educativo:

1. **Briefing degli studenti:** spiegare l'argomento e stabilire la situazione in termini comprensibili per ogni studente
2. **Conduzione del dramma / del gioco di ruolo:** comportarsi come un attore nella situazione descritta
3. **Debriefing:** analizzare come sono stati interpretati i ruoli e identificare quali concetti sono stati appresi



Figura 5.
Le tre fasi principali del gioco di ruolo

Seguendo questi passaggi e incorporando tutte e tre le fasi nella sessione di gioco di ruolo, gli studenti saranno preparati, sia mentalmente che psicologicamente, ad assumere o svolgere il ruolo loro assegnato. Saranno anche più ricettivi all'analisi del comportamento, delle reazioni e dei sentimenti di se stessi o del loro carattere (Orlich, et al 2010).

Poiché il gioco di ruolo è una tecnica di gruppo orientata al processo in cui gli studenti recitano o simulano una situazione di vita reale, può coinvolgere quasi tutti i partecipanti, anche se il numero ideale comprende dai sette ai dieci partecipanti. Quando il gioco di ruolo viene introdotto per la prima volta come tecnica di insegnamento, gli studenti avranno anche bisogno di un pò di preparazione per utilizzare efficacemente la tecnica - una preparazione completa aiuterà gli studenti a godersi il processo e l'esperienza del gioco di ruolo. Il gioco di ruolo è una tecnica versatile che può essere utilizzata con studenti di tutti i livelli e di tutti i livelli di rendimento scolastico e può essere utilizzata per indagare su qualsiasi situazione o argomento (Orlich, et al 2010).

Nell'**educazione alla nutrizione**, il gioco di ruolo ha molti vantaggi come tecnica educativa, tra cui **la costruzione di pensieri, l'agevolazione del pensiero flessibile, la promozione della consapevolezza**

e l'offerta di opportunità per praticare comportamenti legati all'alimentazione. Il gioco di ruolo è un'eccellente tecnica per insegnare la nutrizione al bambino piccolo. La nutrizione di ruolo consente ai bambini di concettualizzare i vari alimenti, pensare in modo flessibile a loro, essere consapevoli del loro contenuto nutritivo e praticare comportamenti legati all'alimentazione.

2.4 GIOCHI EDUCATIVI

I giochi educativi sono giochi esplicitamente progettati con scopi educativi o che hanno un valore educativo secondario, giochi progettati per aiutare le persone a conoscere determinate materie, espandere concetti, rinforzare lo sviluppo, comprendere un evento storico o culturale, o assisterli nell'apprendimento di un'abilità mentre giocano. Tali giochi soddisfano il bisogno fondamentale di apprendere offrendo divertimento, coinvolgimento appassionato, motivazione, gratificazione dell'ego, adrenalina, creatività, interazione sociale ed emozione mentre avviene l'apprendimento (Prensky). La caratteristica principale di un gioco educativo è il fatto che elementi di gioco e contenuti di apprendimento coesistono e si rafforzano a vicenda (Pivec et al, 2003). Di solito un gioco ha una serie di routine, regole e azioni che il giocatore deve eseguire e imparare per avere successo.

La ricerca mostra che i giochi educativi possono motivare gli studenti, alimentare la fiducia in se stessi e l'autostima in alcuni studenti, e sostenere gli studenti nello sviluppo di una serie di abilità utili nella loro vita adulta.

QUINDI QUALI SONO I BENEFICI EDUCATIVI DELL'UTILIZZO DEI GIOCHI NELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO?

- La riflessione degli studenti sul loro apprendimento può essere incoraggiata (Oberhofer 1999 citato in de Freitas et al, 2006)
- I giochi aiutano ad abbattere le barriere e incoraggiano migliori interazioni tra gli studenti del gruppo.
- I giochi possono semplificare idee e teorie astratte complesse
- Il loro uso può aiutare lo sviluppo delle abilità di base (Kambouri et al., 2003, citato in de Freitas et al, 2006), abilità sociali (Sutcliffe 2002, citato in de Freitas et al, 2006), abilità TIC (Mellar et al. 2001, citato in de Freitas et al, 2006), e capacità di pensiero critico (Jiwa e Lavelle 2002, citato in de Freitas et al, 2006)
- L'utilizzo di giochi educativi aiuta gli adulti e i bambini a concentrarsi perché è necessario avere pazienza mentre si aspetta di raggiungere il livello successivo.
- L'autostima dei bambini è aumentata attraverso i giochi a causa della reazione spesso più rapida del sistema di gioco in cui possono davvero vedere come hanno realizzato qualcosa.



Secondo alcuni esperti, "i giochi compiono un'azione simile a quella del parlare e del discutere discutere, poichè cercano di influenzare le credenze e il comportamento delle persone. Quindi, come nel caso in cui si ascolta qualcuno o qualcosa, un gioco persuade il giocatore a compiere azioni specifiche all'interno del gioco stesso" (Williamson, 2009). La stessa opinione è espressa anche da Pivec et al (2003) che mette in scena anche l'importanza del ciclo all'interno del gioco. Pivec dice: "Il gioco dovrebbe essere motivante, quindi lo studente ripete i cicli all'interno di un contesto di gioco. Mentre si ripete ad es. il gioco è destinato a suscitare comportamenti desiderabili basati su reazioni emotive o cognitive che risultano dall'interazione e dal feedback del gioco ". Pertanto, i giochi, grazie alla loro natura persuasiva e motivazionale, possono avere un impatto positivo sul pensiero dei bambini e possono porre le basi su cui si possono stabilire determinati atteggiamenti e comportamenti.

L'articolo "Serious Games for Serious Topics" di Clark Quinn su eLearn Magazine studia il fatto che i giochi educativi creano un'opportunità concreta che consente ai giocatori di focalizzare, creare e modificare attivamente uno scenario ed intanto imparano le conseguenze della scelta nella situazione. Man mano che gli studenti diventano più impegnati nel gioco, diventano anche più disposti a conoscere lo scenario in cui si svolge la situazione. Iniziano a preoccuparsi di apprendere di più sull'argomento e su come risolvere il problema. Come sottolinea l'articolo, "È la differenza tra guardare un documentario sulla natura e andare con lo zaino in spalla nel deserto." (Quinn, 2008). Anziché limitarsi a memorizzare nuovo materiale come si guarderebbe un documentario, i giochi seri consentono agli studenti di partecipare attivamente alla scoperta di nuove idee, informazioni e soluzioni ai problemi, consentendo al tempo stesso di sentire la tensione e la suspense dei momenti critici.

1. I giochi sono una forma di **divertimento**. Questo ci dà **gioia e piacere**.
2. I giochi sono una forma di **gioco**. Questo ci dà un **coinvolgimento intenso e appassionato**.
3. I giochi hanno **regole**. Questo ci dà **struttura**.
4. I giochi hanno degli **obiettivi**. Questo ci dà **motivazione**.
5. I giochi sono **interattivi**. Questo ci fa **fare**.
6. I giochi sono **adattivi**. Questo ci dà **flusso**.
7. I giochi hanno esiti e **feedback**. Questo ci dà **l'apprendimento**.
8. I giochi hanno **stati di vittoria**. Questo ci dà la **gratificazione dell'ego**.
9. I giochi hanno **conflitto / competizione / sfida / opposizione**. Questo ci dà **adrenalina**.
10. I giochi hanno **problemi di risoluzione**. Ciò accende la nostra **creatività**.
11. I giochi hanno **interazione**. Questo ci dà **gruppi sociali**.
12. I giochi hanno una **rappresentazione e una storia**. Questo ci dà **emozione**. (Prensky, 2001)

In termini di **motivazione**, si sostiene che i giochi sono intrinsecamente motivanti; i giocatori sono motivati a giocare indipendentemente dalle conseguenze dell'attività di apprendimento (Malone & Lepper, 1987). Questo è legato a una caratteristica fondamentale di un gioco: **il fatto che non ha un'utilità percepita per il giocatore**. I giochi sono giocati perché forniscono una moltitudine di emozioni, quali paura, sorpresa, orgoglio, sollievo, ecc., e hanno altri aspetti motivazionali come sfida e fantasia. Data questa motivazione intrinseca al gioco, sono stati sviluppati diversi giochi educativi, inclusi tutti i giochi considerati "edutainment". **In termini pedagogici**, la natura attiva dei

giochi incoraggia l'interazione attiva con lo studente. Come descritto da Rieber (1996), il gioco è una strategia di apprendimento naturale per i bambini.

In conclusione, importanti meccanismi di apprendimento e di motivazione possono essere attivati quando la naturale motivazione dei bambini a giocare incontra uno scenario di gioco che è stato accuratamente progettato per facilitare gli scopi educativi. Nelle parole di Presnky (2001): "Il gioco ha una funzione profondamente biologica, evolutivamente importante, che ha a che fare specificamente con l'apprendimento." Soprattutto nel campo dell'istruzione prescolare, i giochi possono diventare un ottimo mezzo di apprendimento e insegnamento. Più specificamente, il gioco offre l'occasione per la ripetizione e l'opportunità di apprendimento attraverso prove ed errori; allo stesso tempo i bambini sviluppano il concetto di relazioni causali attraverso il gioco, il potere di distinguere le differenze, di analizzare, comporre e immaginare. Inoltre, nel gioco, i bambini creano, analizzano ed espandono le capacità di esplorazione scientifica e comprensione dei concetti, in altre parole, il gioco può essere uno strumento utile nelle mani dell'insegnante per raggiungere i suoi obiettivi di insegnamento e supporto lo sviluppo di abilità (come: definizione di obiettivi, regole, problem solving, interazione, collaborazione e altro).

2.5 SESSIONI DI BRAINSTORMING E DISCUSSIONI

Il brainstorming è una semplice tecnica di costruzione delle abilità, efficace da utilizzare quando si desidera un alto livello di creatività. L'intera classe può partecipare ad un'attività di brainstorming, ma più breve è il tempo disponibile per la discussione, più piccolo deve essere il numero di partecipanti.

Il leader inizia la sessione di brainstorming spiegando brevemente il problema in esame. Il problema potrebbe essere semplice come "Quali argomenti il gruppo vorrebbe considerare questo semestre?" O complesso come "Come può essere organizzata la mensa scolastica per massimizzare l'efficienza?".

Dopo che l'argomento è stato dichiarato e prima che inizi l'interazione, è fondamentale selezionare un metodo per registrare la discussione. E' possibile registrare la conversazione o, in alternativa, uno o due studenti che scrivono rapidamente possono fungere da dattilografi. Il leader dovrebbe sottolineare al gruppo che tutte le idee devono essere espresse e produrre un'espressione di idee libera e spontanea. Li incoraggia ad esprimersi rapidamente, spontaneamente, uno dopo l'altro, nella forma di una "tempesta". Tutti i partecipanti al gruppo devono rendersi conto che raggiungere la massima quantità possibile di suggerimenti è fondamentale. Non importa se conoscono l'argomento. Viene chiesto loro di contribuire all'esame della domanda con qualsiasi idea venga in mente, anche se sembra fantasiosa o irrealistica (Kokkos, 2005).



Il brainstorming è un modo semplice per attrarre l'interesse dei bambini in un particolare argomento e contribuire alla loro partecipazione attiva. Può essere usato dall'insegnante per raccogliere le idee dai bambini o per determinare le loro conoscenze preesistenti e le percezioni iniziali su un argomento, e quindi identificare possibili equivoci. Ad esempio, nel caso dell'educazione nutrizionale, l'educatore può mostrare agli studenti immagini alimentari sane e malsane. I bambini dovrebbero dire le prime parole che vengono in mente, le idee sono documentate e infine confrontate / discusse in classe

Il metodo segue 3 passaggi fondamentali:

- **Generazione di idee:** la classe risponde a una **domanda** e tutte le risposte vengono **documentate**
- Le idee vengono **processate e classificate**
- Fase conclusiva di **analisi delle idee** e selezione di una soluzione



Figura 6.
Il metodo della discussione – I tre processi chiave

Un prerequisito affinché questo metodo sia efficace è che i partecipanti **ascoltino tutti i pensieri con rispetto e accettino altre idee**. Come sottolinea Kourmousse (2013), per i bambini in età prescolare non dovrebbero esserci risposte "corrette" e "errate" ma opinioni diverse. L'insegnante deve impostare il processo in modo costruttivo e utile ad aiutare gli studenti a raggiungere la soluzione o la migliore pratica.

Ci sono alcune regole molto importanti da seguire per le sessioni di brainstorming. Tutti gli studenti dovrebbero essere orientati alle regole in anticipo e il leader studentesco dovrebbe applicarli:

- Tutte le idee, ad eccezione di battute ovvie, dovrebbero essere riconosciute e registrate.
- Nessuna idea deve essere criticata.
- I membri dovrebbero considerare le idee degli altri.
- Il leader dovrebbe sollecitare idee o opinioni da parte di tutti, anche dei membri silenziosi, dando loro un rinforzo positivo.
- La qualità è meno importante della quantità, ma ciò non esime i membri del gruppo dalla necessità di pensare in modo creativo e intelligente.

Il brainstorming è un processo di iniziazione; deve essere seguito da qualche altra attività. Ad esempio, il gruppo potrebbe utilizzare le idee generate nella sessione di brainstorming come base per un altro tipo di discussione. Dopo la sessione di brainstorming, le idee dovrebbero essere categorizzate e valutate, e il maggior numero possibile dovrebbe essere usato dagli studenti nelle attività di costruzione successiva. Il gruppo può organizzare gli elementi in ordine di priorità; per esempio, i membri possono valutare gli argomenti suggeriti in base alla loro importanza per lo studio futuro.

2.6 LAVORI DI GRUPPO

Il lavoro di gruppo o l'apprendimento cooperativo è un metodo di insegnamento che consente agli studenti di lavorare insieme in gruppi di circa 3-5 membri per svolgere un esercizio o discutere un argomento. Quindi, ogni sottogruppo annuncia il suo risultato e l'insegnante coordina una discussione tra i gruppi. La tecnica è completata dalla sintesi e dal commento degli insegnanti e interconnessi con gli obiettivi o gli obiettivi educativi serviti dal particolare lavoro in gruppi.

Identificare i gruppi (in che modo organizzarli, quanti membri inserire in ciascun gruppo) può essere fatto dall'insegnante in modo giocoso, o in maniera casuale dalla scelta personale degli studenti. Si noti che la composizione di un gruppo non dovrebbe essere sempre la stessa in un programma a lungo termine: quando quattro o cinque ragazzi hanno lavorato per tre o quattro volte insieme, allora è bene che cambino gruppo.

Il valore dell'apprendimento cooperativo per gli studenti è stato a lungo riconosciuto ed è stato anche sottolineato nella sezione precedente. Negli ultimi due decenni c'è stata una rapida crescita nell'uso di esperienze di apprendimento in piccoli gruppi nell'istruzione (Fink, 2004).

Affinché il lavoro di gruppo sia efficace, il ruolo dell'insegnante è quello di promuovere un clima di fiducia reciproca, incoraggiare i bambini, guidarli e coordinare il lavoro di ciascun gruppo. È anche importante che i gruppi non siano omogenei in modo che i bambini più avanti aiutino i più deboli, sviluppando così le proprie capacità metacognitive, e allo stesso tempo anche i bambini più deboli possano acquisire più facilmente nuove conoscenze e abilità. Infine, si raccomanda che il numero di membri di ciascun gruppo non superi i 5 componenti: la gestione di gruppi con più di 6 membri è molto difficile, si rischia che alcuni studenti possano non partecipare affatto o persino disturbare gli altri, annullando così tutti i benefici che il lavoro di gruppo comporta.

Sebbene il lavoro di gruppo possa incoraggiare esperienze positive di apprendimento da parte degli studenti, le evidenze della ricerca suggeriscono che questo potenziale non è sempre realizzato (Fink, 2004, Pieterse & Thompson 2010). Alcuni studenti (in particolare gli studenti che non si sentono sicuri della propria capacità di comunicare) preferiscono lavorare in modo indipendente, e trovare l'esperienza di gruppo come sfida e confronto. Inoltre, gli insegnanti spesso sottovalutano lo sforzo necessario per organizzare un lavoro di gruppo efficace. Il personale ha commentato che il lavoro di gruppo può richiedere molto tempo ed essere difficile da implementare. Tuttavia, dati i benefici dell'apprendimento, è importante che tutti gli studenti abbiano la possibilità di lavorare in gruppo. Quando si tratta di sviluppare le capacità lavorative di gruppo degli studenti, non esiste un singolo approccio o strategia di valutazione. Tutto dipende dal particolare contesto, dagli Obiettivi di apprendimento e di insegnamento. La sfida è scegliere una serie di strategie che consentano agli studenti di sviluppare abilità di lavoro di gruppo efficaci nel contesto della tua disciplina indagata.



2.7 LEZIONI ARRICCHITE

La lezione è la tecnica educativa più comune, attraverso la quale viene presentato il background teorico e vengono formulate le proposte di base per l'unità tematica. Il suo principale vantaggio è la rapida e immediata trasmissione di informazioni. D'altra parte, questa tecnica attribuisce lo status passivo agli studenti, impedisce la concentrazione per più di 15-20 minuti e non raggiunge gli obiettivi di cambiare gli atteggiamenti e sviluppare processi mentali. Si presuppone inoltre che che gli studenti condividano abbiano uno stesso livello di apprendimento, non offrendo al docente l'opportunità di ottenere un feedback sui risultati raggiunti (Tsimpouklis & Phillips, 2010).

Tuttavia, una lezione è particolarmente efficace se arricchita da attività partecipative. Ad esempio, quando gli studenti hanno assunto il ruolo di ascoltatori hanno l'opportunità di presentare punti di accordo o disaccordo con la lezione e di porre domande o chiedere chiarimenti sull'argomento della lezione. Altro metodo prevede l'interruzione occasionale, in seguito alla quale viene chiesto agli studenti di fornire esempi dei concetti presentati o di rispondere brevemente alle domande pertinenti. Infine, attraverso la richiesta di chiarimenti mira a chiedere informazioni, formulare idee e creare abilità attraverso l'esecuzione di brevi attività. Di conseguenza, il concetto di una lezione non deve essere abolito, ma utilizzato per incorporare attività che aumentino l'interesse e la partecipazione degli studenti (Tsimpouklis & Phillips, 2010).

Nei tempi moderni, con l'aiuto della tecnologia, probabilmente la forma più comune che la lezione arricchita assume è quella della rappresentazione multimodale dell'informazione. Quando parliamo di multimodalità nell'insegnamento ci riferiamo a diversi modi che possono essere usati per rappresentare il contenuto (cioè verbale e non verbale). Quando gli studenti sono esposti a informazioni in formati diversi, sono incoraggiati a comprendere "le relazioni tra i cambiamenti nelle rappresentazioni e i cambiamenti nelle azioni o nelle osservazioni" nonché "il valore di queste diverse forme di rappresentazione" (Conole et al, 2009). Presentare gli stessi concetti in più di una modalità può rafforzare le idee e aiutare gli studenti ad apprendere in modi che si adattino meglio a loro - gli studenti potrebbero anche non notare la ripetizione. Le modalità possono includere metodi audio, scritti, visivi, gestuali o verbali per trasmettere informazioni e facilitare l'apprendimento. Ad esempio, una lezione potrebbe includere una pagina Web, una presentazione animata in PowerPoint e forse un video in modo che lo stesso materiale sia fornito in tre modi diversi, il che significa che gli studenti hanno ricevuto esattamente le stesse informazioni tre volte diverse.

Altre strategie spesso impiegate per migliorare l'apprendimento degli studenti nel contesto di una lezione includono:

- **Pensa-Compara-Mostra:** una tecnica ampiamente utilizzata in cui due studenti discutono riguardo un determinato argomento per due o tre minuti, e successivamente condividono i risultati in una discussione di classe estesa.

- **Quiz formativi:** le domande non classificate vengono utilizzate per valutare la comprensione degli studenti. Gli insegnanti possono chiedere agli studenti di utilizzare segnali quali “pollice su / pollice giù” per indicare se sono d'accordo o in disaccordo con una dichiarazione. Gli insegnanti possono anche interrogare gli studenti con domande a scelta multipla che richiedono l'utilizzo delle dita man mano che ciascuna opzione viene dichiarata.
- **Sintesi dell'argomento:** gli studenti riassumono i punti chiave della parte precedente della lezione al posto degli insegnanti.
- **Elenco mirato:** gli studenti possono creare un elenco in risposta a una domanda specifica (ad esempio, i vantaggi di fare colazione).

2.8 VIAGGI EDUCATIVI

Un'escursione è una visita in un luogo al di fuori della normale aula, progettata per raggiungere determinati obiettivi che non potrebbero essere raggiunti in altro modo. Le visite educative offrono agli studenti l'opportunità di uscire dalla classe e sperimentare qualcosa di nuovo.

In una recente recensione (DeWitt, & Storksdieck, 2008) della letteratura e della ricerca più significative sui viaggi educativi come metodo educativo, è emerso che l'apprendimento durante una gita può, in effetti, produrre risultati diversi rispetto all'apprendimento in una classe. Di seguito è riportato un riepilogo di alcuni degli effetti positivi delle visite guidate.

DI SEGUITO SI RIPORTANO GLI EFFETTI POSITIVI DELLE ESCURSIONI SULLO STUDENTE:

- I bambini che partecipano a gite sul campo come parte della loro esperienza educativa mostrano un apprendimento statisticamente significativo sull'oggetto del viaggio
- I bambini mostrano più conoscenze su un argomento se apprendono l'argomento durante una gita scolastica invece di apprendere l'argomento in una classe.
- Non solo gli studenti sembrano imparare di più durante i viaggi sul campo, ma imparare di più diventa una loro aspettativa.

EFFETTI POSITIVI SULL'ATTEGGIAMENTO DEGLI STUDENTI NEI CONFRONTI DELL'APPRENDIMENTO:

- Gli studenti si divertono imparando durante le escursioni; a volte più di quanto non si divertono durante la socializzazione. Quando è stato chiesto di indicare le zone preferite per le escursioni, gli studenti hanno nominato le gite in campagna, durante le quali si svolgono attività educative come "fondere le tracce degli animali" e "studiare la rete alimentare dello stagno".
- Gli studenti apprezzano le lezioni sul campo più di quanto gradiscano le lezioni impartite sullo stesso argomento in un'aula.



- Le visite sul campo migliorano l'atteggiamento degli studenti nei confronti delle materie che stanno imparando.

EFFETTI POSITIVI A LUNGO TERMINE SULL'APPRENDIMENTO:

Sebbene non ci siano molti studi che hanno esaminato gli effetti a lungo termine che le gite hanno sull'apprendimento, i ricercatori hanno comunque trovato alcuni risultati positivi.

- In uno studio su bambini di 7 e 9 anni, entrambi i livelli di età erano in grado di conservare quantità significative di contenuti fino a un mese dopo il loro viaggio di studio (Falk, 1983)
- In un altro studio su ragazzi di 13 e 16 anni, MacKenzie e White (1982) hanno riscontrato che gli studenti che partecipavano a un viaggio di geografia avevano conservato le informazioni migliori dodici settimane dopo il viaggio rispetto a coloro che non avevano partecipato al viaggio.
- Intervistando alcuni bambini di 9 anni successivamente l'escursione al Parco Nazionale delle Great Smoky Mountains, si è riscontrata una conservazione positiva a lungo termine delle informazioni ricevute "sul campo" e un aumento degli atteggiamenti pro-ambientali da parte degli studenti (Farmer, Knapp & Benton, 2007)

PROGETTARE MATERIALI DI SUPPORTO PER LE ESCURSIONI

Sebbene gli effetti positivi delle visite sul campo sugli studenti siano ben documentati, una nota cautelativa dovrebbe accompagnare le relazioni su questi impatti. Non tutte le escursioni massimizzano in maniera uguale il potenziale di apprendimento. Infatti, se non pianificata bene, una gita può diventare per studenti e insegnanti poco più di un viaggio che distrae dalla scuola. Per rendere la gita più educativa, l'insegnante dovrebbe sviluppare materiali di apprendimento che preparino gli studenti al viaggio e li guidino attraverso esso.

- Le visite sul campo sono di maggior beneficio educativo per gli studenti se vengono implementate come unità di apprendimento in tre parti.
- La componente didattica delle escursioni dovrebbe iniziare con le pre-attività per aiutare a indirizzare l'attenzione degli studenti verso il centro della loro visita.
- Le attività preliminari devono essere seguite dalla gita stessa.
- Infine, la gita sul campo dovrebbe essere seguita da post-attività per rafforzare e riflettere sui concetti appresi durante il viaggio. (Leatherbury, 2011).

2.9 PARLARE CON OSPITI

Gli oratori ospiti sono diventati una parte importante dell'esperienza educativa per gli studenti, poichè espongono agli studenti le esperienze di vita del mondo reale e vissuto direttamente. Un relatore ospite può essere un ottimo strumento per il miglioramento di un argomento, che viene

trasmesso secondo una nuova modalità e una diversa prospettiva, fornendo, nel frattempo, importanti informazioni specifiche spesso omesse durante un'aregolare lezione in classe. (Cox, J., ND).

In particolare, un oratore ospite può essere invitato per svariati motivi:

- offre un modo eccellente per introdurre o concludere un'unità di classe;
- le parole e l'esperienza di qualcuno che ha una familiarità con un dato argomento offrono una pausa dal lavoro fatto in classe quotidianamente e aggiungono del personale a concetti potenzialmente ampi e difficili da capire;
- una visita tempestiva aggiunge entusiasmo alla classe, coinvolge gli studenti che altrimenti potrebbero non essere interessati all'argomento e fornisce un modo di qualità per variare le attività di classe (Gatens, 2016)
- gli studenti hanno la possibilità di apprendere un argomento specifico sentendosi pienamente coinvolti e avendo, in tal modo, un apprendimento più efficace.

2.10 DIMOSTRAZIONI

La dimostrazione è "una qualsiasi prestazione pianificata da un presentatore che mostra una propria abilità professionale, un principio scientifico o un esperimento". In altre parole, il modo migliore per insegnare "come" è "mostrare come". Le dimostrazioni possono essere utilizzate per fornire esempi che migliorano le lezioni e offrono opportunità di apprendimento pratico e basato sulle indagini in classi o laboratori (Eley & Norton, 2004).

Questo metodo di dimostrazione applicato con attenzione (assicurando che il ruolo attivo dello studente non sia compromesso) presenta diversi vantaggi:

- consente di risparmiare tempo nella presentazione
- concentra l'attenzione degli studenti sulle relazioni da comprendere
- fa un uso efficiente del "potere di osservazione"
- è un mezzo di forte motivazione
- può essere utilizzato in gruppi di allenamento o individui.

Nell'utilizzare il metodo di dimostrazione, il relatore dovrebbe assicurarsi che lo studente comprenda le procedure logiche per svolgere il lavoro, i principi che si applicano e le informazioni correlate. Pianificare i punti o le attività passo-passo è la chiave per una dimostrazione di successo; questi devono essere attentamente dimostrati e spiegati allo studente. In sostanza, il metodo dimostrativo di insegnamento mostra agli studenti come eseguire un'attività utilizzando istruzioni sequenziali con l'obiettivo finale di far sì che gli studenti eseguano le attività in modo indipendente. L'obiettivo fi-



nale è che gli studenti non solo duplicano il compito, ma siano in grado di risolvere il problema quando si presentano ostacoli o problemi imprevisti. Dopo aver eseguito la dimostrazione, l'insegnante acquista un ruolo diverso: diventa supporto agli studenti nei loro tentativi, fornisce indicazioni e feedback e offre suggerimenti per approcci alternativi (Eley e Norton, 2004). Una dimostrazione efficace segue tre fasi del "ciclo di apprendimento": 1) fase di stimolo (introduzione del problema) 2) passo assimilativo (dimostrazione e sviluppo della comprensione da parte dello studente) e 3) fase di applicazione.



Figura 7.
Fasi della
dimostrazione

2.11 RIEPILOGO

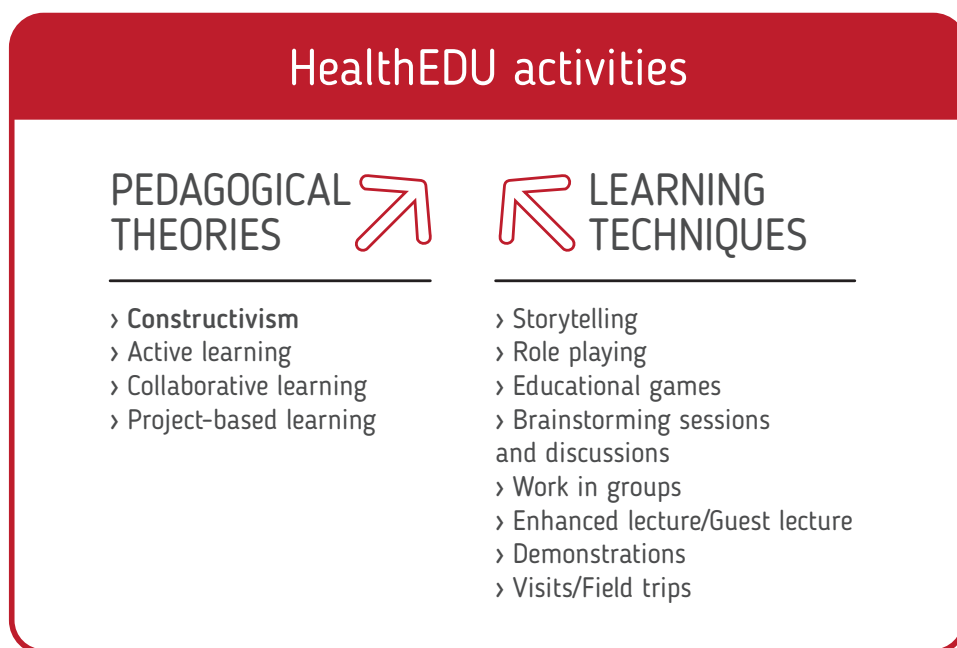
In sintesi, vale la pena notare che i metodi di insegnamento sopra indicati, a condizione che siano applicati correttamente dall'insegnante e non nascondano un insegnamento incentrato sull'insegnante, oltre a sviluppare conoscenze, coltivano le seguenti caratteristiche e abilità negli studenti:

- Abilità analitiche
- Riflessione
- Capacità metacognitive
- Pensiero critico e creativo
- Empatia
- Intelligenza multipla

Allo stesso tempo, quando i bambini partecipano al lavoro di gruppo:

- il tempo di partecipazione attiva dei bambini è massimizzato
- la conoscenza viene mantenuta in modo permanente
- la curiosità viene attivata e incoraggia il brainstorming
- sono incoraggiate esplorazioni giocose e attività pratiche
- la collaborazione è migliorata e sviluppata
- gli studenti hanno lo spazio e la libertà di esprimere le proprie opinioni
- i processi mentali e linguistici sono attivati attraverso lo scambio di opinioni
- la dinamica del gruppo è rafforzata
- è possibile adattare l'insegnamento alle differenze individuali dei bambini

Il seguente schema riassume le nostre considerazioni teoriche alla base del quadro pedagogico e metodologico HEALTHEDU. Le attività di apprendimento suggerite (vedi III Parte. QUADRO PRATICO PER L'EDUCAZIONE NUTRIZIONALE) si basano su questo quadro e danno alla teoria un aspetto più pratico.



Gli insegnanti dovrebbero educare all'acquisizione di una forma di espressione e di esperienza personale per sviluppare le capacità di percezione e comunicazione, espandendo la conoscenza dell'ambiente e le diverse aree che perfezionano il curriculum scolastico. Inoltre, l'apprendimento per scoperta richiede immaginazione, senso dell'avventura e del rischio e la possibilità di stimolare opzioni che altrimenti verrebbero relegate. Gli aspetti ludici e significativi consentono di suscitare negli studenti interesse e apprezzamento per un argomento che supera l'apprendimento dei concetti. Lavorare in modo cooperativo in progetti consente un apprendimento per competenze e prepara gli studenti a essere in grado di applicare le conoscenze a situazioni concrete e nuove. Vengono anche sviluppate altre capacità che derivano dal lavoro di gruppo, come il rispetto per l'opinione degli altri, la negoziazione e la necessità di prendere decisioni in modo consensuale.

Allo stesso tempo, l'esperienza di apprendimento in contesti e situazioni reali favorisce l'apprendimento significativo e consente processi metacognitivi. Pertanto, acquisire conoscenze e utilizzare tecniche, capacità di apprendimento e abilità può essere un risultato nel problem solving. Lavorare con le tecniche presentate garantisce la trasferibilità delle conoscenze a situazioni nuove, inattese e mutevoli, in modo che gli studenti siano addestrati a trovare nuove soluzioni. È anche importante sottolineare come l'attenzione alla diversità, la flessibilità, la cooperazione e l'aiuto tra pari, generano un ambiente in cui tutti si adattano e conducono a un apprendimento inclusivo.



Le moderne pratiche pedagogiche dovrebbero considerare lo scopo dell'educazione. Se vogliamo educare alla vita, non è possibile ridurre il lavoro dell'insegnante all'apprendimento memoriale, che diviene superficiale e senza senso per gli studenti. Le metodologie presentate favoriscono il pensiero critico e consentono agli insegnanti di formare persone in grado di affrontare situazioni diverse nella loro vita. Il problema principale della lezione è che spesso gli studenti imparano i contenuti in maniera decontestualizzata, il che li porta semplicemente a memorizzare e ripetere la risposta corretta ad una data domanda. In questo modo, avendo ottenuto una valutazione, gli studenti dimenticano rapidamente ciò che hanno assimilato, in quanto hanno già adempiuto al loro compito. .

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Alterio, M. (2002), Using storytelling to enhance student learning, available online at: http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resource_database/id471_using_storytelling_to_enhance_learning.pdf
2. Avdikos, E. G. (1999). GRECIAN RIDDLE-JOKES: FORMALISTIC AND FUNCTIONAL FEATURES OF A NEW MINOR FORM. *Folklore*, 10, 108.
3. Αναγνωστόπουλος, Β. Δ. (1997). Τέχνη και τεχνική του παραμυθιού. Αθήνα: Καστανιώτη.
4. Anagnostopoulos, B.D. (1995) "Helidona's sing. Reaching the Children's World" (scientific journal published by OMEP), Vol. 1
5. Bauman, R. (1986). *Story, performance, and event: Contextual studies of oral narrative* (Vol. 10). Cambridge University Press.
6. Bettelheim, B. M. (1995). Η γοητεία των παραμυθιών: Μια ψυχαναλυτική προσέγγιση (μτφρ. Ε. Αστερίου). Αθήνα: Γλάρος.
7. Bettelheim, B. (1976). *The Use of Enchantment. The Meaning and Importance of Fairy Tales*. Penguin Books, London 1976.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1-33.
9. Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1998). Stories to live by: Narrative understandings of school reform. *Curriculum inquiry*, 28(2), 149-164.

10. Clark, A. (2006). Changing Classroom Practice to Include the Project Approach. *Early Childhood Research & Practice. ECRP, Vol. 8*, 1-11.
11. Conole, G. (2009). The role of mediating artefacts in learning design. In *Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications, and Technologies* (pp. 188-208). IGI Global.
12. Cox, J. (n.d). *Classroom management: Guest speakers supported learning*. Retrieved from <http://www.teachhub.com/classroom-management-guest-speakers-support-learning>
13. De Freitas, S. (2006). Learning in immersive worlds: A review of game-based learning.
14. DeWitt, J., & Storksdieck, M. (2008). A short review of school field trips: Key findings from the past and implications for the future. *Visitor Studies, 11*(2), 181-197.)
15. Echeita Sarrionandia, G. (2012). El aprendizaje cooperativo al servicio de una educación de calidad. Cooperar para aprender y aprender a cooperar. Torrego J. & Negro A. (Eds.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 21- 45). Madrid: Alianza editorial.
16. Egan, K., & McEwan, H. (Eds.). (1995). *Narrative in teaching, learning, and research*. Teachers College Press.
17. Eley, M. & Norton, P. (2004). "The Structuring of Initial Descriptions or Demonstrations in the Teaching of Procedures." *International Journal of Math Education, Science, and Technology. 35*(6), p. 843-866
18. Falk, J. H. (1983). Field trips: A look at environmental effects on learning. *Journal of Biological Education, 17*(2), 137-142.
19. Farmer, J., Knapp, D., & Benton, G. M. (2007). An elementary school environmental education field trip: Long-term effects on ecological and environmental knowledge and attitude development. *The journal of environmental education, 38*(3), 33-42.
20. Fink, L. D., 2004, "Beyond small groups: Harnessing the extraordinary power of learning teams," in Michaelson, L.K., Bauman Knight, A. and Fink, L. D (eds), *Team-based learning: A transformative use of small groups in college teaching*, Stylus Publishing, Sterling, USA.
21. Fisher, R. (2005). *Teaching children to think*. Nelson Thornes.
22. Gatens, B.P. (2016, July). *From the principal's office*. Retrieved from <http://education.cu-portland.edu/blog/principals-office/why-expert-teachers-rely-on-great-guest-speakers/>
23. Griva, E., & Semoglou, K. (2012). Estimating the effectiveness and feasibility of a game-based project for early foreign language learning. *English Language Teaching, 5*(9), 33.



24. Hernández, F. y Ventura, M. (2006). *La organización del currículum y proyectos de trabajo. El conocimiento es un calidoscopio*. Barcelona: Ige-Graó.
25. Hernández, F. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar*, 26, 39-51.
26. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). *Cooperative Learning in the Classroom*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
27. Kambouri, M., Thomas, S., & Schott, G. (2003). Designing for learning or designing for fun? Setting usability guidelines for mobile educational games. *Proceedings of MLEARN*. Retrieved on March, 23, 2009.
28. Kilpatrick, W.H. (1918). The Project Method. *Teachers College Record* 19, San Francisco: Pfeiffer
29. Κουρμούση, Ν. (2013), Βήματα για τη ζωή, Αθήνα, Εκδόσεις Σόκολη-Κουλεδάκη.
30. Κόκκος, Α. & Λιοναράκης, Α. (1998), «Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση», Τόμος Β, Σχέσει; Διδασκόντων-διδασκομένων Πάτρα: Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο.
31. Κόκκος, Α. (2005), Εκπαιδευτικές Μέθοδοι, Πάτρα: Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο.
32. Leatherbury, M.C. (2011). Connecting field trip and classroom learning: Evaluating the utility of a museum-based framework in an Environmental education context (Master's Thesis). Retrieved from <https://epapers.uwsp.edu/thesis/2011/leatherbury.pdf>
33. Leor, K. (2015, June). *Guest speakers: A great way to commit to education*. Retrieved from <http://teachingonpurpose.org/journal/guest-speakers-a-great-way-to-commit-to-education/>
34. Mackenzie, A. A., & White, R. T. (1982). Fieldwork in geography and long-term memory structures. *American Educational Research Journal*, 19(4), 623-632.
35. Malone, T. W., & Lepper, M. R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. *Aptitude, learning, and instruction*, 3(1987), 223-253.
36. Μαλαφάντης, Κ. Δ. (2011). Το παραμύθι στην εκπαίδευση: Ψυχοπαιδαγωγική διάσταση και αξιοποίηση. Αθήνα: Διάδραση.
37. McDrury, J., & Alterio, M. (2002). *Learning through storytelling: Using reflection and experience in higher education contexts*. Dunmore Press Limited.
38. Mott., B., Callaway, C., Zettlemoyer, L., Lee, S. and Lester, J. (1999), 'Toward Narrative-Centered

Learning Environments'. Proc. AAAI Symposium on Narrative Intelligence. Available online at: <http://www.cs.washington.edu/homes/lasz/papers/mczll-Narrative-99.pdf>

39. Μερακλής, Μ. Γ. (1996). «Ο Max Lüthi και το ευρωπαϊκό παραμύθι». Στο Ε. Γ. Αυδίκος (Επιμ.), Από το παραμύθι στα κόμικς: Παράδοση και νεωτερικότητα (σσ. 5-24). Αθήνα: Οδυσσέας.
40. Μπίκος, Κ., Μπιρμπίλη, Μ. (2004), Προγραμματισμός και Οργάνωση της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας στην Προσχολική Αγωγή (Πανεπιστημιακές Σημειώσεις), Α.Π.Θ., Τμήμα Εκδόσεων, Πανεπιστημιακό Τυπογραφείο, Θεσσαλονίκη.
41. Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., & Brown, A. H. (2012). *Teaching strategies: A guide to effective instruction*. Cengage Learning.
42. Papanikolaou, P., & Tsilimeni, T. (1992). Children literature in Kindergarten. *Kastaniotis, Athnes, Greece*.
43. Pieterse, V., & Thompson, L. (2010). Academic alignment to reduce the presence of 'social loafers' and 'diligent isolates' in student teams. *Teaching in Higher Education*, 15(4), 355-367.
44. Pivec, M., Dziabenko, O., & Schinnerl, I. (2003, July). Aspects of game-based learning. In *3rd International Conference on Knowledge Management, Graz, Austria* (pp. 216-225).
45. Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital game-based learning*, 5, 1-05.
46. Pujolàs Maset, P. (2012). La implantación del aprendizaje cooperativo en las aulas. En J. Torrego y A. Negro (ed.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 77- 104). Madrid: Alianza editorial.
47. Quin, C. (2008, March). Serious Games for Serious Topics. *eLearn Magazine*, Retrieved from <http://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=1361093>.
48. Rieber, L. P. (1996). Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. *Educational technology research and development*, 44(2), 43-58.
49. Siegel, L. S. & Brainerd, C. J. (1978). *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*. New York: Academic Press.
50. Torrego Seijo, J.C. y Negro Moncayo, A. (comp.) (2012). *Aprendizaje cooperativo en las aulas. Fundamentos y recursos para su implantación*. Madrid: Alianza editorial.



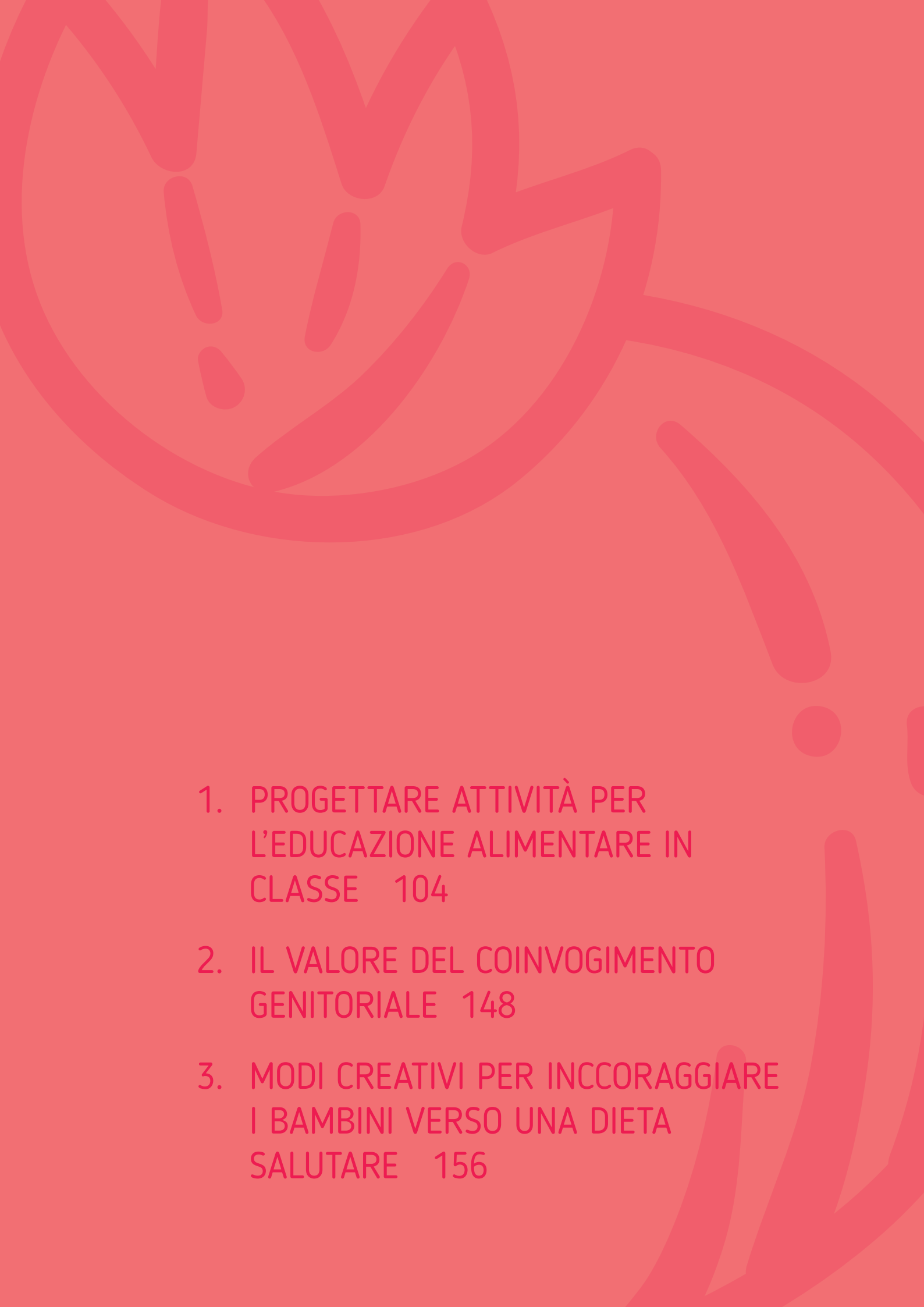
51. Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky*, Volume 1: Problems of general psychology (pp. 39-285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934.)
52. Xenophonos, S. A. (2012). Reading Plutarch in nineteenth-century Greece: classical paideia, political emancipation, and national awareness—the case of Adamantios Korais. *Classical Receptions Journal*, 6(1), 131-157.
53. Τιμπουκλή, Α. & Φίλλιπς, Ν. (2010). Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων: πρόγραμμα εκπαίδευσης από απόσταση διάρκειας 100 ωρών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων & ΙΔΕΚΕ.



AZIONI
PRATICHE PER
L'EDUCAZIONE
ALLA NUTRIZIONE

PARTE III



- 
1. PROGETTARE ATTIVITÀ PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN CLASSE 104
 2. IL VALORE DEL COINVOLGIMENTO GENITORIALE 148
 3. MODI CREATIVI PER INCORRAGGIARE I BAMBINI VERSO UNA DIETA SALUTARE 156



PROGETTARE ATTIVITÀ PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN CLASSE

1.1 INTRODUZIONE

L'analisi del curriculum scolastico e delle politiche dei paesi sviluppati mostra che uno dei principali punti nell'educazione dei bambini dovrebbe riguardare l'abitudine ad un'alimentazione adeguata ed equilibrata che in seguito porterà ad una vita lunga e di alta qualità in termini di salute fisica e psicologica. In particolare, questo programma educativo intende migliorare le abitudini nutrizionali dei bambini nella fascia di età compresa tra 4-10 anni, inculcando principalmente 8 messaggi primari che si basano sui risultati della scienza della nutrizione e della dieta, sugli obiettivi del curriculum e sulle caratteristiche di sviluppo dei bambini.

Questi 8 messaggi primari sono stati creati con l'intento di sviluppare un approccio innovativo e completo nell'insegnare le sane abitudini alimentari. L'intenzione principale degli obiettivi selezionati è quella di far adeguare i bambini a queste abitudini alimentari nella loro vita presente e futura. I messaggi sono stati creati con un design flessibile per consentire agli insegnanti di avere il pieno controllo del corso della lezione. Le attività didattiche guida elencate in questa parte sono preparate sulla base dei seguenti messaggi primari. Quando si implementano le attività, è possibile fare riferimento ai messaggi primari.

Le attività in classe sono raggruppate in 5 aree tematiche: Piramide alimentare, Acqua nella nostra dieta, Necessità di attività fisica, Attività educative che incoraggiano gli studenti a riflettere sulle loro abitudini alimentari e Attività che incoraggiano gli alunni a gustare nuove cose. Nelle pagine seguenti, queste 5 aree tematiche sono spiegate in dettaglio. Dopo ogni area tematica è possibile trovare attività in classe relative all'area tematica. Si noti che le attività in classe in ciascuna area tematica sono progettate in conformità con gli 8 messaggi principali e i relativi Obiettivi di apprendimento.

1.2 MESSAGGI PRIMARI

I messaggi primari e i relativi Obiettivi di apprendimento vengono elencati di seguito:

MESSAGGIO PRIMARIO 1.

Le abitudini nutrizionali delle persone che vivono in diverse parti del mondo possono essere molto diverse.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 1A Riconoscere che le preferenze nutrizionali possono variare per svariati motivi come cultura, stato di salute e corpo costruito.
- 1B Esprimere che le persone che vivono in diverse parti del mondo hanno preferenze nutrizionali e abitudini diverse.

MESSAGGIO PRIMARIO 2.

Necessità dei nutrienti per avere una vita sana e attiva.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 2A Esprimere la necessità di nutrienti per una vita sana e attiva.
- 2B Riconoscere che il bisogno personale di nutrienti può variare.

MESSAGGIO PRIMARIO 3.

Si dovrebbe avere una dieta bilanciata e adeguata seguendo la piramide alimentare

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 3A Riconoscere i cinque gruppi alimentari e il loro valore nutrizionale come elencato nella piramide alimentare.
- 3B Riconosce che il cibo consigliato nella piramide alimentare va consumato in quantità diverse.
- 3C Utilizzare la piramide alimentare come riferimento per preparare i piatti.
- 3D Riconoscere che si ha bisogno di nutrienti diversi in base all'ora del giorno.
- 3E Essere consapevoli che per una vita sana è necessario mangiare tutti i tipi di cibo.

MESSAGGIO PRIMARIO 4.

Essere attivi e fare sport per essere in salute.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 4A Riconoscere che è necessario essere attivi durante il giorno.
- 4B Riconoscere che fare sport ed essere attivi fa bene al proprio corpo e rafforza anche i muscoli e le ossa.
- 4C Riconoscere che ha bisogno di nutrimento a seconda della attività fisica che si compie.

MESSAGGIO PRIMARIO 5.

E' necessario bere u giusto quantitativo di acqua nel corso dela giornata.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 5A Riconoscere quanta acqua è necessario bere per soddisfare il fabbisogno idrico giornaliero.
- 5B Applicare le regole igieniche quando si prepara il cibo.



MESSAGGIO PRIMARIO 6.

Gli esseri viventi non possono sopravvivere senza acqua.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 6A Riconoscere che è necessario bere abbastanza acqua durante il giorno.
- 6B Bere un giusto quantitativo di acqua durante il giorno.
- 6C Riconoscere che le risorse idriche sulla terra non sono infinite e il risparmio dell'acqua è importante.
- 6D Spiegare il ciclo dell'acqua sulla terra.

MESSAGGIO PRIMARIO 7.

Una nutrizione adeguata e bilanciata è necessaria per proteggere la salute.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 7A Riconoscere le malattie causate dalla malnutrizione.
- 7B Riconoscere i benefici e le funzioni specifici dei nutrienti negli alimenti.

MESSAGGIO PRIMARIO 8.

Saper riconoscere i cibi sani e quelli insani.

> OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti saranno in grado di:

- 8A Elencare i cibi sani e insani.
- 8B Selezionare i cibi sani e insani.

Le attività di classe proposte in questo e-book sono progettate in 5 aree tematiche basate sugli 8 messaggi primari. Alcune delle attività hanno diverse parti complementari che funzionano in connessione tra loro, per cui attività del genere avranno più di 1 area tematica. In questo caso, gli insegnanti sono liberi di seguire un'attività nel suo complesso o utilizzarne alcune parti in base alle condizioni dell'ambiente didattico.

Figura 8.
La relazione
tra le aree
tematiche e
i messaggi
primari



E' possibile scegliere le attività che meglio si adattano alle condizioni della scuola o della classe, o in alternativa utilizzare tutti i materiali, i quali possono essere modificati e riorganizzati in base alle esigenze.

Questa parte contiene gli 8 messaggi principali con i quali si intende apportare un miglioramento alle abitudini nutrizionali nei bambini e i suggerimenti che supportano gli insegnanti nel trasmettere i messaggi durante i diversi livelli di sviluppo dei bambini. Le attività, gli esercizi e le domande dovrebbero essere considerati come suggerimenti per insegnanti e genitori. Questi esempi di attività sono stati preparati per migliorare le sane abitudini alimentari in tutti i bambini, indipendentemente dalle differenze individuali.

Le attività suggerite sono state preparate utilizzando metodi e tecniche centrate sullo studente e che quindi richiedono agli studenti di utilizzare attivamente abilità cognitive come il pensiero critico e creativo. A questo livello di sviluppo, la partecipazione degli studenti e l'apprendimento attraverso il fare è essenziale.

1.3 AREE TEMATICHE DELLE ATTIVITÀ DA SVOLGERE IN CLASSE

Non c'è dubbio che l'insegnamento in un contesto definito è più efficace. Come membri del team di progetto crediamo fermamente nelle famose parole di John Dewey: "Dare agli alunni qualcosa da fare, non qualcosa da imparare; il fare è di natura tale da richiedere pensiero; imparare naturalmente." (J. Dewey, 1916).

Alla luce di questa famosa citazione di John Dewey, stabilire una forte connessione tra ciò che insegnate ai vostri studenti e il contesto, aiuterà sicuramente gli studenti ad imparare e a ricordare meglio ciò



che hanno imparato. Non è importante la natura del pubblico a cui si insegna (gli alunni in una classe, i partecipanti a una conferenza o gli studenti interattivi in un'aula digitale) ma come lo si insegna: se non si applica il messaggio ad un contesto di vita reale, molto probabilmente gli studenti non riusciranno a ricordare ciò che viene insegnato. A tal fine, le attività di classe proposte in questo e-book sono progettate secondo cinque contesti tematici. In ciascuna area tematica ci sono diverse attività in classe che possono essere utilizzate dallo staff educativo per insegnare abitudini alimentari sane. Gli educatori possono apportare le necessarie modifiche in base alle esigenze del gruppo e ad altri fattori. Le pagine di attività, i poster, i grafici e gli altri materiali per le fotocopiatrici sono disponibili nelle sezioni allegate di questo libro. Gli insegnanti sono inoltre liberi di apportare qualsiasi modifica necessaria ad implementare un'attività di classe qui proposta. Ogni attività contiene uno o più messaggi principali, elencati all'inizio del capitolo, allo scopo di favorirne l'apprendimento, mentre gli Obiettivi di apprendimento dei messaggi principali sono riportati sotto ogni messaggio. Gli educatori possono apportare le modifiche necessarie se ritengono che possano adattarsi e utilizzare un'attività in un'area tematica diversa.

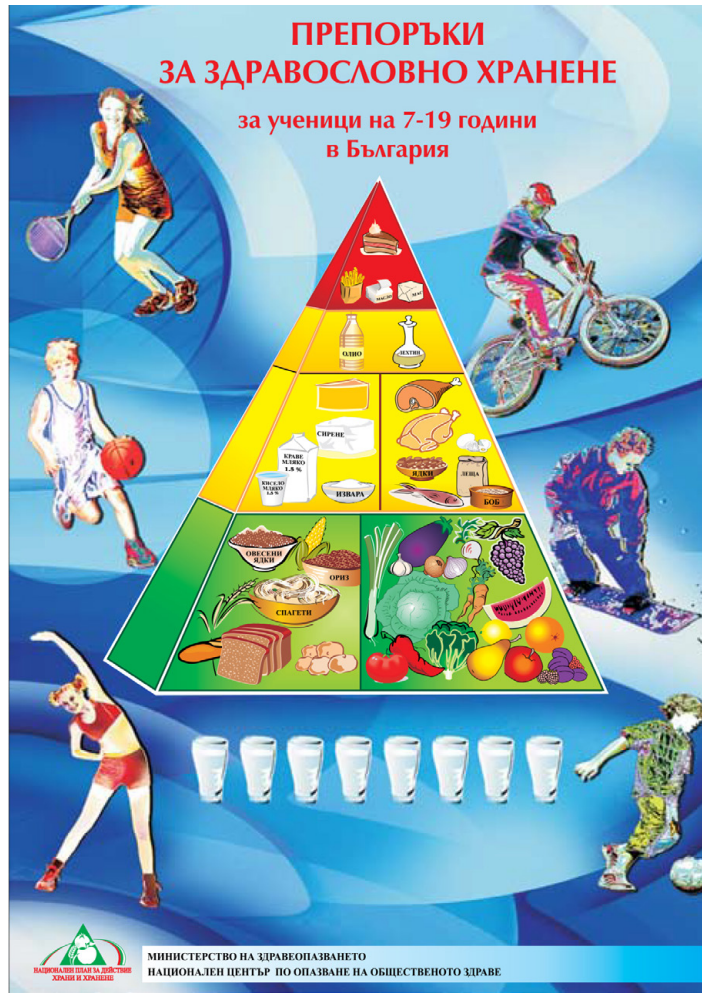
1.3.1 La piramide del cibo

Quando elenchiamo gli alimenti di cui abbiamo bisogno quotidianamente per mantenerci in salute, otteniamo diagrammi a forma di piramide che rappresentano il numero giornaliero ottimale di porzioni per una persona. Questo diagramma è chiamato piramide alimentare. La piramide alimentare in ciascun paese potrebbe essere leggermente diversa, ma il contenuto complessivo è praticamente lo stesso (vedi Fig. 9). Mentre si prepara una piramide alimentare per i bambini, è opportuno evitare di elencare alimenti controversi in termini di benefici per la salute, come ad esempio il vino.



Figura 9.
Piramidi alimentari
dei Paesi partner del
progetto
(1-Lituania¹,
2-Bulgaria²,
3-Turchia³,
4-5 - Spagna⁴,
6 - Italia⁵,
7-Grecia⁶)

1



2

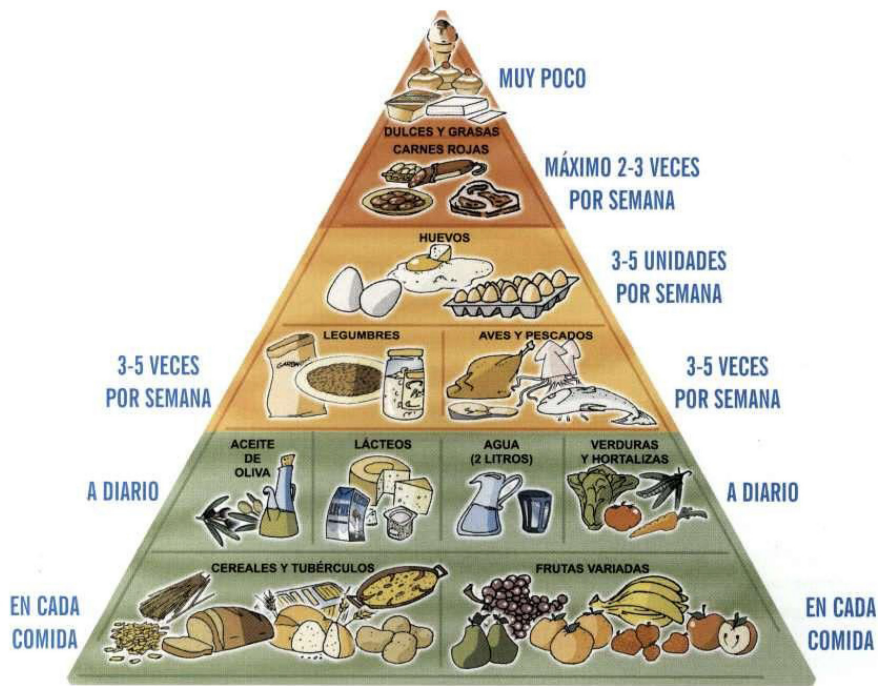
Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Hareketsiz yaşam	Televizyon izlemek, Bilgisayar kullanımı vb.	Seyrek ve az miktarda tüketiniz
Kuvvet-Esneklik-Denge Haftada 2-3 kez	Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler, şerap, mekik, ağırlık kaldırma, germe egzersizleri vb.	Süt, yoğurt, peynir grubu günde 2-3 porsiyon Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2-3 porsiyon
Dayanıklılık Haftada 3-7 kez	30-60 dakika aerobik egzersizler: Hızlı yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek, dans etmek, kayak...	Sebze grubu günde 3-4 porsiyon Meyve grubu günde 2-3 porsiyon
Günlük aktiviteler Hergün	İşe yürüyerek gitmek ev ve bahçe işleri/asansör yerine merdiven kullanmak, arabu yıkamak vb.	Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makama günde 3-7 porsiyon

3

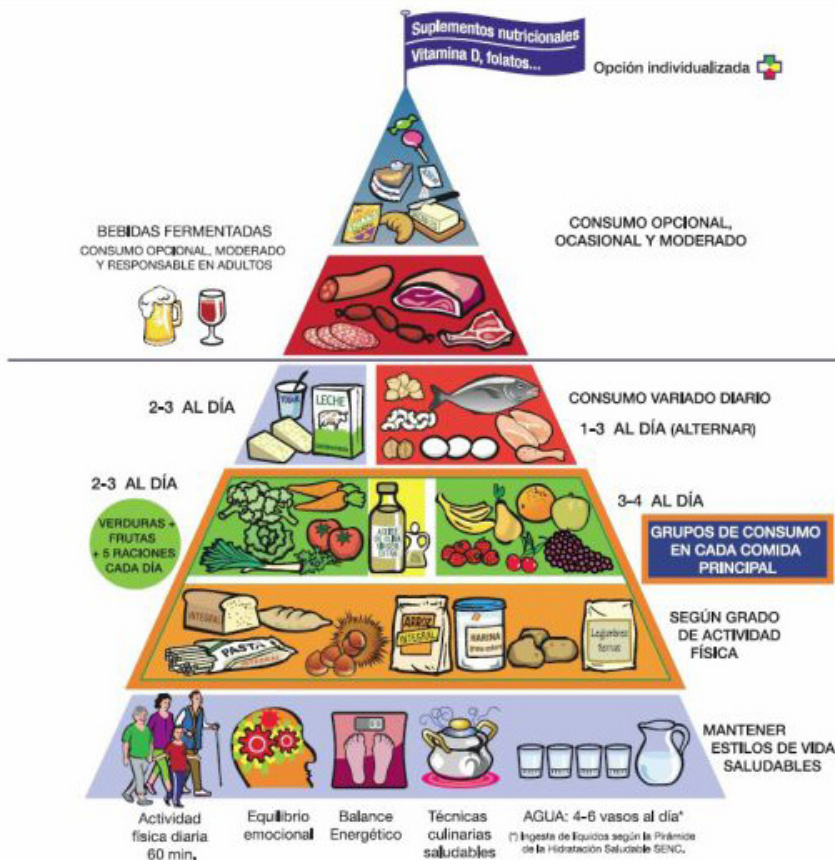




Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004 y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

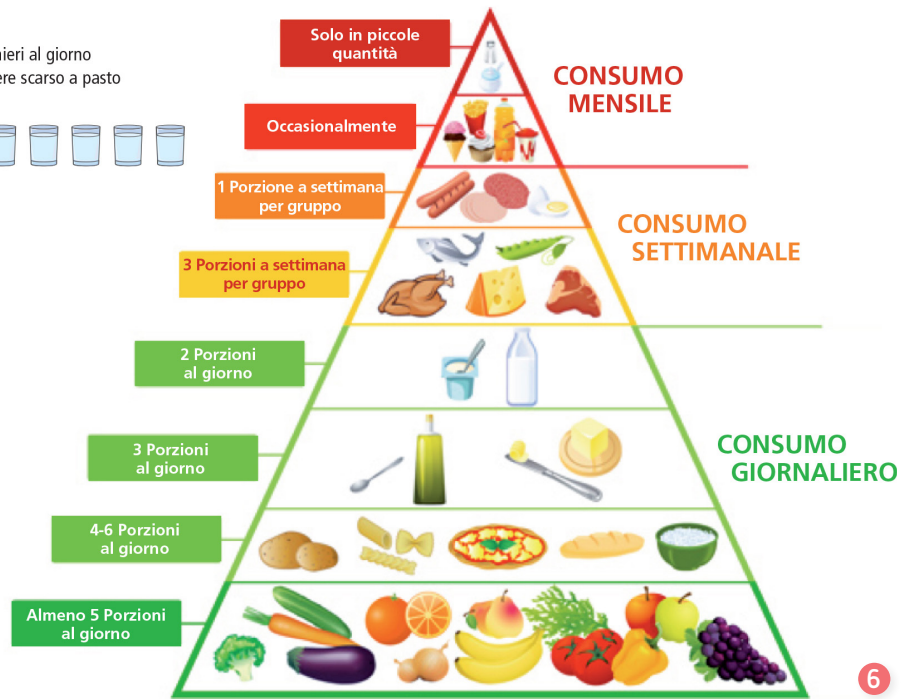
PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4



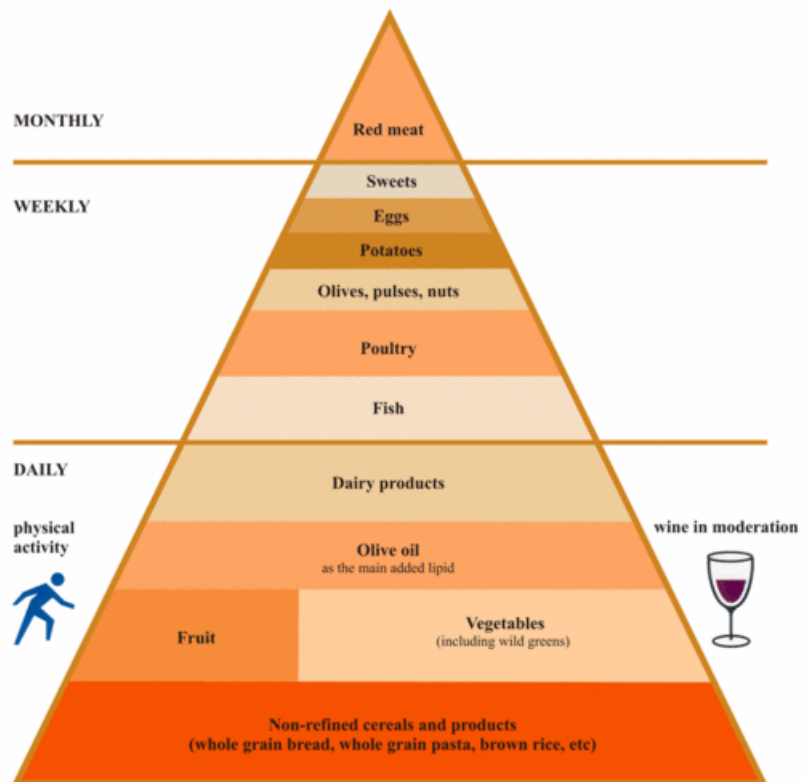
5

Bevande:
 Acqua - 6 bicchieri al giorno
 Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



6

MEDITERRANEAN DIET



Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health

7



- 1 <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas> ve öneriler <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>
- 2 http://ncpha.government.bg/files/4preporaki_uchenici_17-19g.pdf
- 3 <http://www.saglik.gov.tr/TR,22550/saglikli-yemek-tabagim.html>
- 4 https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf Dr. Javier Aranceta-Bartrina tarafından tavsiye edilen ve Sociedad Española Nutrición Comunitaria tarafından sağlanan geliştirilmiş versiyon http://cadenaser.com/programa/2017/03/29/hoy_por_hoy/1490775747_178603.html?ssm=14092012-Ser-rs-1-Fb
- 5 <http://carnisostenibili.it/wp-content/uploads/2015/12/che-potete-vedere-sempre-a-pagina-59-della-nuova-versione-del-Quaderno..pdf> (p. 59), <http://www.piramideitaliana.it> ve öneriler http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf
- 6 <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/greece/en/>



GRUPPO 1: CEREALI, PRODOTTI CONTENENTI CEREALI, PANE, PASTA

I cereali derivano dai semi secchi delle piante. Farina, pane, riso integrale, orzo, semolino, couscous, tarhana e altri prodotti derivanti da frumento, orzo, riso, avena e mais appartengono a questo gusto. Pane, cereali e pasta sono fonti ricche di vitamina B, ferro e minerali. Inoltre, essendo una buona fonte di carboidrati complessi, rilasciano l'energia di cui i bambini hanno bisogno per le loro attività. Il consumo giornaliero consigliato è 6-9 porzioni.

GRUPPO 2: VERDURA E FRUTTA

Qual è la differenza tra frutta e verdura? Se non sei un botanico e consideri solo il punto di vista culinario, la differenza è di solito piuttosto semplice. Praticamente, le piante che possono essere cotte o utilizzate nelle insalate sono chiamate verdure, mentre le altre che possono essere consumate crude come dessert sono denominate frutti. Verdura e frutta sono composte dal 70-98% di acqua. Frutta e verdura fresche sono buone fonti di carboidrati indigeribili come vitamine, minerali e cellulosa. Tuttavia, non danno energia e proteine elevate, ma il fabbisogno di vitamina C può essere raggiunto solo da questi gruppi di alimenti. I caroteni, precursori della vitamina A, si trovano abbondantemente nelle verdure e nei frutti verdi, gialli e arancioni. Le piante con foglie verde scuro contengono tanta vitamina C come gli agrumi. Inoltre frutta e verdura sono ricche di potassio, acido folico e di 37 antiossidanti che insieme a minerali e vitamine proteggono le cellule del corpo. Altro aspetto fondamentale è che aiutano a regolare le attività intestinali. Per prevenire la perdita nutrizionale di frutta e verdura, ogni fase dalla raccolta al consumatore finale dovrebbe essere attentamente pianificata e controllata. Il consumo giornaliero consigliato di verdure è di 3-4 porzioni. I frutti sono ottime fonti di vitamine A e C, potassio e altri minerali che sono essenziali per la salute della pelle, degli occhi e delle gengive dei bambini. Inoltre contengono carboidrati e polpa. I bambini di solito amano mangiare frutta naturalmente dolce. Il consumo giornaliero consigliato di frutta è di 2-3 porzioni.

GRUPPO 3: LATTE E DERIVATI

Il consumo di latte è importante per tutti e per tutte le età. Bere latte, soprattutto durante l'infanzia, ha un effetto diretto sulla crescita, sullo sviluppo fisico e mentale. Inoltre, è importante prevenire le malattie legate all'osso che si sviluppano durante o dopo l'età adulta. Varietà: il latte fluido è il principale prodotto dell'industria lattiero-casearia e viene utilizzato come ingrediente base di altri prodotti caseari. Viene consumato in casa o utilizzato nell'industria per fare yogurt, ayran (una bevanda tradizionale turca fatta con yogurt, acqua e sale), formaggio, formaggio scremato, latte in polvere, burro, panna e gelato. Latte, formaggio e yogurt sono tra le più importanti fonti di proteine, calcio e vitamina D che sono essenziali per avere ossa, denti e muscoli sani. Il consumo giornaliero consigliato di questi prodotti è di 2-3 porzioni.



GRUPPO 4: CARNE, POLLAME, FAGIOLI, PESCE, UOVA E SEMI OLEOSI

La carne e i prodotti a base di carne sono importanti nutrienti contenenti proteine che supportano la crescita e lo sviluppo. Essi contengono proteine, grassi, vitamine del gruppo B (tiamina, riboflavina e niacina), minerali (ferro, fosforo), sostanze organiche aromatiche, acqua e pochissimo glicogeno (amido animale). A seconda dell'età dell'animale, il contenuto di acqua della carne può variare tra il 50-75%. La carne degli animali più vecchi è più dura a causa della diminuzione della quantità di acqua nel corpo animale dovuta all'invecchiamento. Le carni derivanti da animali da macello e da quelli allevati in cortile sono simili per quanto riguarda i dati nutrizionali. La carne bianca di pollame ha meno contenuto di ferro e grassi, ma più proteine e niacina rispetto alla carne rossa. I prodotti ittici sono ricchi di vitamine (specialmente vitamine idrosolubili come la vitamina A, D, K) e minerali (fosforo, iodio, potassio), mentre le frattaglie sono ricche di vitamine A e B, proteine e ferro. Il valore energetico degli alimenti varia a seconda del contenuto di grassi. Le uova contengono proteine animali di alta qualità, tanto che la qualità proteica delle uova viene usata come standard per determinare la qualità proteica di altri alimenti; grazie al suo contenuto proteico di alta qualità le uova possono essere usate come valido sostituto della carne e dovrebbero essere consumate da tutte le persone di tutte le età. Data l'importanza del contenuto proteico nelle uova, esse vengono considerate una delle fonti di proteine più economiche e migliori, specialmente per le persone a basso reddito e per i neonati, i bambini, le donne incinta e le madri che allattano al seno. Valori nutrizionali: le uova contengono tutti i nutrienti necessari per una vita sana, quasi quanto il latte materno, tanto che latte materno e uova sono ritenuti proteine di altissima qualità. Le uova sono biodisponibili al 100%, il che significa che tutto il contenuto proteico nell'uovo viene digerito e utilizzato all'interno del corpo umano. Esse contengono le 13 vitamine essenziali per una crescita, uno sviluppo e una vita sani. I fagioli, i semi maturi delle leguminose, sono tra le prime piante coltivate dall'uomo. Carboidrati e proteine sono i componenti essenziali presenti nei fagioli. Le parti esterne dei fagioli contengono polpa e sotto di esse si trova l'amido. A causa del contenuto di polpa indigeribile nei fagioli, la loro qualità proteica è relativamente scarsa. L'aggiunta di una piccola quantità di carne durante la cottura dei fagioli aumenterà la qualità delle proteine. Inoltre, i menù per i bambini e per i lavoratori dovrebbero includere semi oleosi che sono ricchi di energia e proteine. Grazie al loro ricco contenuto di grassi insaturi, vitamina E e magnesio, i semi oleosi, in particolare la noce, riducono il rischio di malattie coronariche e cancro. La quantità giornaliera raccomandata di questi alimenti è di 2-3 porzioni.

GRUPPO 5: GRASSI e ZUCCHERI

Grassi e oli sono principalmente classificati in vegetali o animali, a seconda della fonte da cui provengono. L'olio vegetale viene comunemente prodotto da olive, girasole, mais, soia e altre piante simili usando tecniche speciali. Semi oleosi di piante come nocciole, noci, arachidi, mandorle, sesamo e girasole hanno un alto contenuto di olio. Il grasso animale viene ricavato principalmente da tessuti animali (sego, grasso della coda) e latte (burro). Tuttavia, alcuni altri alimenti di origine animale (latticini, carne di manzo, uova e così via) contengono grassi. La margarina di origine animale o vegetale è un'altra forma di grasso che usiamo spesso nella vita quotidiana. La margarina è prodotta con grasso animale e olio vegetale usando tecniche di idrogenazione speciali per saturare. La mar-

garina contiene aromi o agenti di trattamento per migliorare il colore, l'odore e il sapore e anche i conservanti per prolungare la durata di conservazione e le vitamine per aumentare il valore nutrizionale. I grassi impiegano più tempo per essere digeriti, il che significa che rimarranno nello stomaco favorendo la sensazione di pienezza. Lo zucchero è una fonte di energia. Lo zucchero è ampiamente utilizzato in prodotti di pasticceria, dessert, marmellate, prodotti dolciari e bevande. Può essere anche caramellato e in questa forma viene spesso usato per coprire alcuni tipi di dessert (crema al caramello). La caramellizzazione è il processo di zucchero secco o soluzione zuccherina ad alta densità che diventa marrone con il calore applicato. La dose giornaliera raccomandata di questo gruppo di alimenti varia in base al fabbisogno energetico personale poiché il loro contenuto energetico è significativamente elevato. La quantità di zucchero e dessert nelle diete aumenta o diminuisce in base al fabbisogno energetico (MEGEP, 2007).

Alcuni nutrienti come proteine, polpa, vitamine A, D e C, calcio, ferro, zinco e minerali di iodio sono particolarmente importanti per i bambini in età prescolare e scolare.



ATTIVITA' PRATICHE

ATA



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

Piramide alimentare (*Questa attività può essere usata anche per portare lo studente a riflettere sulle sue abitudini alimentari*)



MATERIALE
SUGGERITO

Poster relativi alla piramide alimentare, carte rappresentati cibi, copie per annotare la propria storia personale o il diario delle attività (presenti all'indice)

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
I nutrienti sono necessari per una vita sana e attiva.	<ul style="list-style-type: none">- Esprimere la necessità di giusti nutrienti per una vita sana e attiva.- Riconoscere che le necessità dei vari nutrienti possono variare.
E' necessario seguire una dieta ed adeguata con cibi appartenenti alla piramide alimentare bilanciata	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere i cinque gruppi di cibi e i valori nutrizionali indicate nella piramide alimentare.- Riconoscere che i cibi elencati nella piramide alimentare vanno consumati in quantità differenti.- Usare la piramide alimentare come punto di riferimento nella preparazione dei pasti.

Questa attività intende sottolineare principalmente l'importanza di consumare quantità adeguate di alimenti e bevande, secondo quanto indicato nella piramide. Per fare ciò, diverse attività verranno elaborate nelle pagine successive. Sarebbe utile iniziare l'attività con una discussione che aiuti ad indagare le conoscenze base degli studenti riguardo una dieta sana ed equilibrata. Durante questa fase, fare una breve spiegazione della piramide alimentare aiuterà a migliorare la discussione e a passare facilmente alla parte successiva. Un poster rappresentante la piramide alimentare è un materiale visivo efficiente per attirare l'attenzione degli studenti.

Durante la discussione, chiedi agli studenti di usare espressioni matematiche, simboli come frazioni e grafici a barre per parlare degli alimenti e della loro distribuzione sulla piramide alimentare. Successivamente, spiega agli studenti perché i vari nutrienti sono importanti per la salute. Usa delle carte del cibo durante la spiegazione.

Ad esempio: "Nutrienti come carne, uova e formaggio permettono al corpo umano di guarire rapidamente le ferite e le cicatrici".

Altri esempi: "Latte e yogurt rendono più forti le ossa e i denti".

Dopo la discussione, continua con il gioco "Chi sono io?" Per rinforzare i gruppi alimentari. Spiega ai ragazzi che devono inizialmente guardare i cinque gruppi di nutrienti nella piramide alimentare. Dopodiché il gioco continua: scegli uno degli studenti e sussurra il nome di un cibo o di una bevanda tra quelli presenti nella piramide alimentare. Lo studente non deve pronunciare direttamente il nome del cibo, ma aspetta che gli altri possano indovinarlo ponendo delle domande. Inizialmente lo studente a cui è stato sussurrato il cibo può indicare il gruppo di quel cibo sulla piramide alimentare. Dopodiché egli ne parla in dettaglio, rispondendo alle domande dei compagni. Il gioco continua così finché uno studente non indovina il nome corretto del cibo o bevanda.

A questo punto il primo studente sceglie un cibo dalla piramide e lo sussurra a colui che aveva indovinato. È il suo turno di raccontare il cibo e rispondere alle domande degli altri studenti. Durante il corso del gioco puoi fare delle micro spiegazioni su ogni cibo o bevanda scelta dagli studenti. Puoi dedicare tutto il tempo che ritieni sia soddisfacente per gli studenti.

Una volta terminato il gioco, chiedi agli studenti di disegnare l'immagine del cibo sano. Durante l'attività di disegno posiziona il poster della piramide alimentare in un posto facilmente visibile e quando gli studenti hanno finito di disegnare, esibisci le loro riproduzioni in un luogo adatto come la bacheca, in modo da onorarli.

Continua con l'attività. Copia e distribuisci la pagina "La mia storia". Spiega agli studenti che possono creare i propri mini-libri semplicemente tagliando e incollando le immagini miste. Si noti che il punto importante durante questa attività è che gli studenti dovrebbero usare parole chiave come piramide alimentare, attività fisica, sistema muscolo-scheletrico (è possibile semplificare, cioè muscoli e scheletro), sostanze nutritive e gruppi di alimenti. Dopo aver finito di tagliare e incollare, lascia loro il tempo sufficiente per raccontare la loro storia. Mentre stanno raccontando la loro storia, dai loro un feedback appropriato quando necessario. Aspetta anche il momento migliore per passare alla parte successiva: ad esempio mentre gli studenti raccontano quali attività fisiche svolgono, poni la domanda "Quale ruolo ricopre la nutrizione nel raggiungimento di prestazioni fisiche desiderate?". Quindi, continua a chiedere agli studenti quali sport e quali giochi preferiscono.

Spiega loro che nella prossima attività riempiranno un diario di attività (per un singolo giorno) riguardante le attività che regolarmente fanno per mantenersi in salute. Distribuisci la pagina



delle attività "La mia alimentazione settimanale e il mio diario delle attività". Questa attività è progettata per un'intera settimana. Ogni studente utilizza la pagina "La mia alimentazione settimanale e il mio diario delle attività" per raccontare agli altri studenti la nutrizione e le attività che svolge durante una settimana. L'obiettivo di questa attività è il far fare ad ogni studente almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno. Ci sono sette linee per i sette giorni della settimana. Offri loro un'intera settimana per registrare il tempo che dedicano alle attività durante una settimana. Fornisci loro un feedback adeguato riguardo la alimentazione che hanno seguito e meti in evidenza se l'obiettivo di 60 minuti di attività fisica al giorno è stato raggiunto.



ATTIVITA' 2



DURATA

40 min.



AREA TEMATICA

Piramide Alimentare ((*Questa attività può essere usata anche per portare lo studente a riflettere sulle sue abitudini alimentari*))



MATERIALE SUGGERITO

Pagina di attività "Mangio per la salute del mio scheletro e dei miei muscoli" activity page, carte del cibo, pagine di attività "Vivo una vita attiva", poster "I miei muscoli e le mie ossa forti e sani"

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
I nutrienti sono necessari per una vita sana e attiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Esprimere la necessità di giusti nutrienti per una vita sana e attiva. - Riconoscere che le necessità dei vari nutrienti possono variare.
E' necessario seguire una dieta ed adeguata con cibi appartenenti alla piramide alimentare bilanciata.	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere i cinque gruppi di cibi e i valori nutrizionali indicate nella piramide alimentare. - Riconoscere che i cibi elencati nella piramide alimentare vanno consumati in quantità differenti. - Usare la piramide alimentare come punto di riferimento nella preparazione dei pasti.
Una dieta adeguata e bilanciata è necessaria a proteggere la salute.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i disagi causati da una malnutrizione. - Riconoscere i benefici specifici e le funzioni dei nutrienti presenti nei cibi.



ATTIVITA' 3



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

Piramide alimentare



MATERIALE
SUGGERITO

Poster della piramide alimentare e Carte dei cibi

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Le abitudini nutrizionali di persone che vivono in diverse parti del mondo possono essere differenti.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere che le preferenze alimentari possono variare per diverse ragioni quali cultura, religione, stato sociale ed et'.- Riconoscere che persone che vivono in diverse parti del mondo hanno abitudini e preferenze alimentari diverse.
E' necessario seguire una dieta ed adeguata con cibi appartenenti alla piramide alimentare bilanciata.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere i cinque gruppi di cibi e i valori nutrizionali indicate nella piramide alimentare.- Riconoscere che i cibi elencati nella piramide alimentare vanno consumati in quantità differenti.- Usare la piramide alimentare come punto di riferimento nella preparazione dei pasti.
Una dieta adeguata e bilanciata è necessaria a proteggere la salute.	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere i disagi causati da una malnutrizione.- Riconoscere i benefici specifici e le funzioni dei nutrienti presenti nei cibi.

ATTIVITÀ SUGGERITE

Questa attività intende aumentare la consapevolezza nei bambini riguardo i cibi che preferiscono e le loro abitudini nutrizionali, nonché le preferenze e le abitudini alimentari degli altri.

Inizia questa attività con il poster della piramide alimentare e le carte cibo.

Mentre mostri loro le diverse carte cibo, fai loro le seguenti domande:

Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU)

- Quali alimenti ci sono in questa immagine? Elencali, nominandoli.
- Quali alimenti ti piacciono di più?
- Quale di questi alimenti mangi meno?
- Cosa succede se non mangiamo questi alimenti?
- Quali gruppi di alimenti ci sono sulla piramide alimentare?
- Perché si consiglia di consumare questi alimenti in diversi rapporti?
- Quali gruppi alimentari pensi che dovremmo mangiare di più?
- Per una vita sana, dovremmo mangiare tutti gli alimenti in quantità adeguate e in modo equilibrato. Perché?

Distribuire le carte "Quali alimenti mangio di più?" e mettere a confronto le risposte che gli studenti forniscono con i rapporti previsti nella piramide alimentare.

Dai abbastanza tempo a tutti gli studenti per spiegare le ragioni dietro le loro scelte (perché hanno scelto o non hanno scelto questi alimenti sul foglio di attività). Ascolta le loro spiegazioni e rispondi con appropriati feedback. Come compito aggiuntivo, chiedi agli studenti di mimare situazioni differenti, come mangiare il piatto preferito, mangiare un piatto meno preferito, assaggiare un piatto per la prima volta, annusare i biscotti che la mamma ha preparato. Dopo aver rappresentato ogni situazione, poni domande del tipo "Come ti senti ?, Ti è piaciuto il cibo? Cosa ha cucinato tua madre oggi? Com'è stato il cibo che hai appena assaggiato?".

Ora, chiedi loro cosa hanno consumato per colazione, pranzo e cena. Puoi chiedere perché hanno cibi diversi in ogni pasto. Dopo aver suscitato risposte dagli studenti, spiega perché abbiamo cibi diversi in momenti diversi della giornata.

Chiedi loro cosa mangiano in giorni o occasioni speciali (feste, Natale, compleanno, ecc.) E poi i motivi per cui preferiscono questi cibi in questi giorni.

Per avere un'idea dell'argomento, puoi anche porre loro delle domande sulla nutrizione delle persone di età diverse.

In questo contesto, chiedi loro di spiegare perché i bambini non possono mangiare tutti i tipi di alimenti, ad esempio perché un bambino non può mangiare una mela.

Chiedi loro cosa sanno degli alimenti che mangiano i loro parenti, vicini o amici di diverse regioni o paesi. Inizia una discussione e fornisci i feedback appropriati per sottolineare che le persone che vivono in diverse parti del mondo hanno abitudini alimentari diverse.



ATTIVITA' 4



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

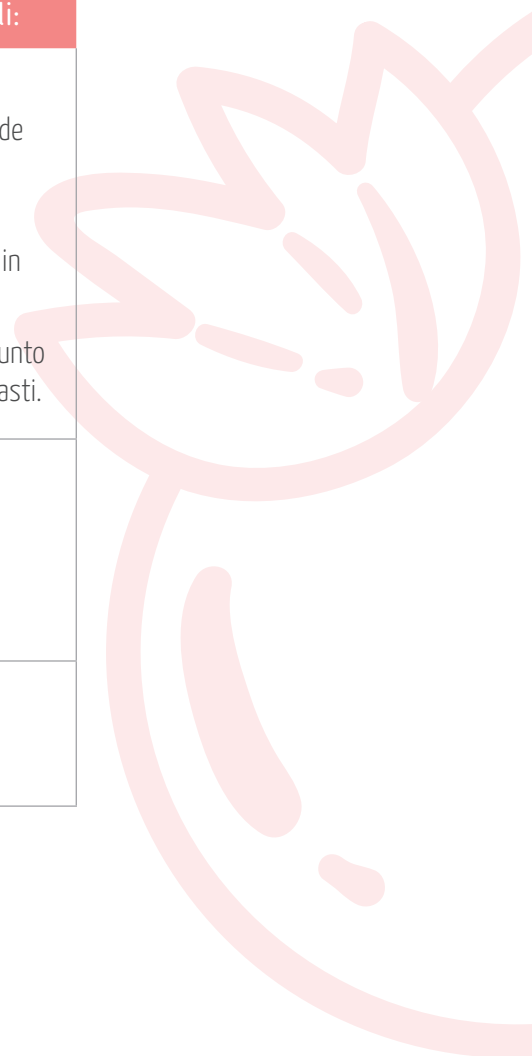
Piramide alimentare



MATERIALE
SUGGERITI

SFigure relative a cibi sani e in-
sani, Figure relative a persone
in buona salute e in cattiva
salute a causa di malnutrizione

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
E' necessario seguire una dieta adeguata e bilanciata utilizzando cibi proposti nella piramide alimentare.	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere i cinque gruppi di cibi e i valori nutrizionali indicate nella piramide alimentare. - Riconoscere che i cibi elencati nella piramide alimentare vanno consumati in quantità differenti. - Usare la piramide alimentare come punto di riferimento nella preparazione dei pasti.
Una nutrizione adeguata e bilanciata è necessaria a proteggere la salute.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i disagi causati da una malnutrizione. - Riconoscere i benefici specifici e le funzioni dei nutrienti presenti nei cibi.
Riconoscere cibi sani e insani.	<ul style="list-style-type: none"> - Elencare cibi sani e insani. - Selezionare cibi sane insani.



ATTIVITA' 5



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

Piramide Alimentare



MATERIALE
SUGGERITI

Figure di cibi, brochures, carte, poster della piramide alimentare.

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
E' necessario seguire una dieta adeguata e bilanciata utilizzando cibi proposti nella piramide alimentare.	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere i cinque gruppi di cibi e i valori nutrizionali indicate nella piramide alimentare. - Riconoscere che i cibi elencati nella piramide alimentare vanno consumati in quantità differenti. - Usare la piramide alimentare come punto di riferimento nella preparazione dei pasti.
Una nutrizione adeguata e bilanciata è necessaria a proteggere la salute.	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i disagi causati da una malnutrizione. - Riconoscere i benefici specifici e le funzioni dei nutrienti presenti nei cibi.
Riconoscere cibi sani e insani.	<ul style="list-style-type: none"> - Elencare cibi sani e insani. - Selezionare cibi sane e insani.

Una settimana prima di svolgere la attività, chiedi agli studenti di recuperare materiali visivi come quadri, opuscoli, inserti e poster riguardanti gli alimenti che provengono da mercati o negozi. Metti i materiali raccolti in una scatola. Posiziona il poster della piramide alimentare in un posto facile da vedere in classe. Spiega ai tuoi studenti perché hai collocato quel poster. Sottolinea che abbiamo bisogno dei nutrienti nella piramide alimentare per una vita sana, quindi spiega cosa significa un'alimentazione adeguata e bilanciata. Puoi semplicemente utilizzare il metodo di domanda e risposta mentre spieghi i benefici di una nutrizione adeguata e bilanciata.

Proprietà di una persona sana:

- Buona postura
- Occhi dall'aspetto vivace e attento



- Pelle ben equilibrata, liscia, leggermente umida, vellutata e di colore rosato
- Capelli vividi
- Muscoli forti e normalmente sviluppati
- Braccia e gambe diritte e ben sviluppate
- Una persona che ha appetito e voglia di lavorare e che non soffre frequentemente di mal di testa.
- Una persona mentalmente, psicologicamente e socialmente attiva e laboriosa
- Dividi gli studenti in due gruppi. Chiedi di selezionare, tra le immagini presenti nella piramide alimentare, i cibi necessari per un'alimentazione adeguata ed equilibrata. I ragazzi dovrebbero quindi preparare i poster "CIBI SANI" e "CIBI SOSTANZIALI" usando le immagini selezionate.
- Questa attività consentirà agli studenti di riconoscere sia i cibi sani elencati nella piramide alimentare che quelli insani e quindi eliminati.

1.3.2 L'importanza dell'acqua

Il nostro corpo ha bisogno di acqua per digerire il cibo, portare i nutrienti alle cellule, rimuovere le tossine prodotte come risultato del processo biologico nelle cellule e regolare la temperatura corporea. Essere idratati è essenziale per la salute.

L'acqua pura, l'acqua visibile o invisibile immessa sotto forma di succhi di frutta o di alimenti, sono chiamati "fluidi". L'acqua del rubinetto, l'acqua negli alimenti e quella presente nelle bevande soddisfano il nostro bisogno quotidiano di acqua. Pertanto, l'acqua potabile e altre bevande sono importanti per mantenere l'equilibrio dei liquidi corporei. L'acqua che iniduciamo nel corpo deve essere però pulita e sicura.

FUNZIONI DELL'ACQUA E VANTAGGI CHE NE RICEVE IL CORPO:

- È importante per la digestione degli alimenti e l'assorbimento dei nutrienti.
- Aiuta a regolare la temperatura corporea.
- Svolge un ruolo significativo nel meccanismo di raffreddamento del corpo umano attraverso l'evaporazione del sudore dalla pelle.
- Rimuove le tossine e i prodotti di scarto dal corpo in modo da pulirlo.
- Trasporta i nutrienti e le sostanze nelle cellule.
- Aiuta a dissolvere le sostanze solide di cui le cellule hanno bisogno per funzionare correttamente.
- Svolge un ruolo importante nella circolazione del sangue.
- Protegge il cervello, il midollo spinale e altri organi dagli impatti esterni.
- È responsabile del trasporto di sostanze nutritive e ormoni laddove sono necessari.
- Bere acqua a sufficienza è essenziale affinché il metabolismo funzioni correttamente.
- Sopprime la sensazione di fame.
- Ha un ruolo importante nell'espellere i rifiuti e le tossine rilasciati dai grassi bruciati nel corpo.
- Mantiene la lucidità e flessibilità della pelle

Abituare i bambini a bere molta acqua durante il giorno è uno dei migliori investimenti per la loro salute. Ai bambini dovrebbe essere insegnata l'importanza dell'acqua per una vita sana. A differenza degli adulti, i bambini a volte possono non essere consapevoli della sete. Pertanto, genitori e insegnanti hanno un'importante responsabilità nel monitorare il consumo di acqua dei bambini e nel ricordare loro di bere acqua potabile durante il giorno.

L'acqua è tra i nostri bisogni essenziali: un umano potrebbe sopravvivere fino a settimane senza cibo, ma non senza acqua! Nelle migliori condizioni, non è possibile sopravvivere senza acqua per più di qualche giorno.

L'acqua è ovunque nel corpo. Raggiunge tutte le cellule, gli organi e persino il cervello. Anche il cervello di un bambino ha bisogno di acqua.

L'assunzione insufficiente di acqua non ha solo influenze negative da un punto di vista fisico, ma deteriora anche le prestazioni mentali, ostacola la capacità di apprendimento e provoca mancanza di attenzione. Questa situazione influisce negativamente sul successo scolastico. Il cervello è l'organo più complesso del corpo. Il pensiero analitico, la capacità di porsi domande, l'apprendimento e molte altre attività sono svolte dal cervello, che è composto principalmente da acqua. In particolare, il cervello di un adulto è costituito per il 70% da acqua. Pertanto, una sufficiente assunzione di acqua è fondamentale per il corretto funzionamento del corpo e del cervello.

Quanta acqua dovrebbe bere un bambino al giorno?

La quantità giornaliera di acqua che un bambino deve bere dipende da fattori quali età, sesso, peso, altezza e attività quotidiane svolte. Tuttavia, c'è una quantità minima di acqua che ogni bambino dovrebbe bere. Secondo le statistiche riportate dalla Food and Nutrition Board della National Academy of Sciences, Institute of Medicine, l'assunzione dietetica di riferimento dell'acqua per i bambini è la seguente:

- 1-3 anni: 1,3 litri *
- 4-8 anni: 1,4 litri
- 9-13 anni: ragazze 2,1 litri / ragazzi 2,4 litri
- 14-18: ragazze 2,3 litri / ragazzi 3,3 litri

*** 1 litro è di circa 5 tazze o bicchieri di dimensioni medie.**

Come assicurarsi che un bambino beva abbastanza acqua.

Osservare il grado di affaticamento di un bambino è il modo più pratico per capire se stia bevendo abbastanza acqua. La frequenza del bisogno di urinare non deve superare le 2-3 ore; inoltre l'urina a densità normale, con colore pallido o giallo, indica che il bambino sta bevendo abbastanza acqua ed è idratato. La Turchia è al secondo posto dopo l'Inghilterra nella lista delle malattie a livello urinario



(litiasi urinaria). Osservare e controllare sempre la quantità di acqua assunta e abituare già in età precoce a bere abbastanza acqua è importante per ridurre il rischio di malattie legate al sistema urinario.

Assicurati che ci sia sempre una bottiglia d'acqua nella borsa della scuola.

I bambini potrebbero dimenticare di bere acqua mentre sono a scuola. Vedere una bottiglia d'acqua nella borsa della scuola sicuramente ricorderà loro che dovrebbero bere acqua.

Promuovi una sufficiente assunzione di acqua.

Per fornire ai bambini acqua potabile sana e di buona qualità, i genitori dovrebbero assicurarsi che l'acqua potabile sia sempre pulita e fresca a scuola e che il serbatoio dell'acqua venga pulito regolarmente. Altro punto importante è che la qualità dell'acqua immessa nei distributori a scuola dovrebbe essere controllata in quanto bere acqua pulita è una regola base per una vita sana.

I bambini dovrebbero iniziare la giornata con acqua potabile.

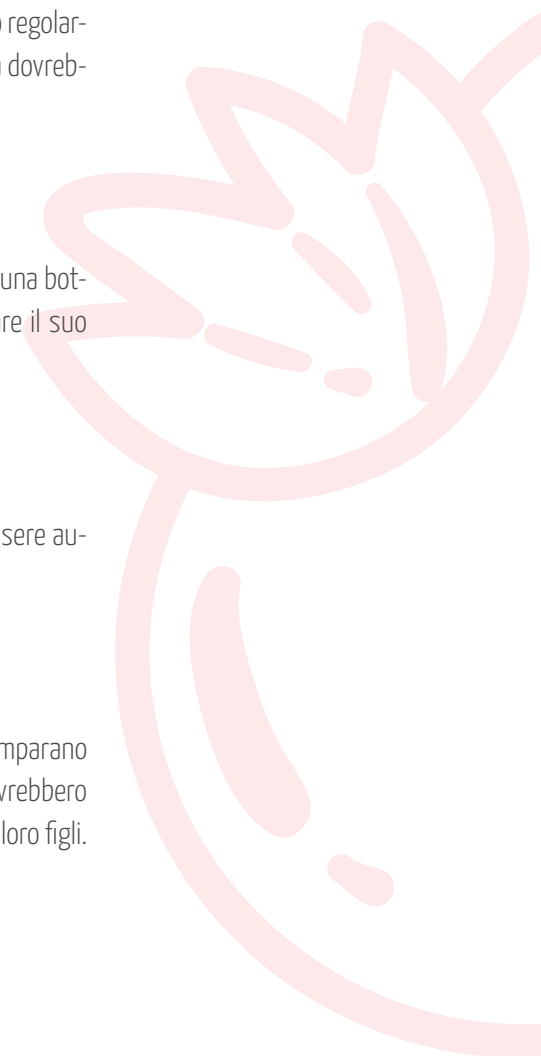
I bambini dovrebbero essere incoraggiati a iniziare la giornata con acqua potabile. Mettere una bottiglia d'acqua o una brocca sempre a portata di mano può attirare il bambino e incentivare il suo consumo di acqua.

Attenzione ai rischi delle bevande gassate!

L'acqua nella borsa della scuola dovrebbe essere cambiata ogni giorno. Non dovrebbero essere autorizzati a bere bevande gassate per sopprimere la sensazione di sete.

I genitori dovrebbero diventare dei modelli per i propri figli.

Per la maggior parte dei bambini i loro genitori sono i importanti modelli da seguire quando imparano cose nuove. Affinchè i bambini prendano l'abitudine di bere molta acqua, anche i genitori dovrebbero bere abbastanza acqua e rafforzare l'importanza dell'acqua per la salute quando sono con i loro figli.



ATTIVITA' PRATICHE

ATTIVITA' 6



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

L'acqua nella nostra dieta



MATERIALE
SUGGERITI

Una bottiglia di acqua potabile e un bicchiere, documenti relative il ciclo dell'acqua (nell'appendice è presente un document pdf,) buste per congelare, inchiostro blu, penarelli, forbici e colla.

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Non è possibile per gli essere viventi sopravvivere senza acqua.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere che è necessario bere una giusta quantità d'acqua durante la giornata.- Bere una quantità sufficiente di acqua durante il giorno.- Riconoscere che le risorse d'acqua sulla terra non sono infinite e preservarle è importante.- Saper spiegare il ciclo dell'acqua.

ATTIVITÀ SUGGERITE:

Scopo principale di questa attività è far riconoscere agli studenti che tutti gli esseri viventi hanno bisogno di acqua per vivere, ma anche di come l'acqua si presenta in natura. Per introdurre l'attività, potresti portare in classe una bottiglia di acqua e dei bicchieri. Mettili sul tavolo. Dopo un pò, chiedi agli studenti "Qualcuno vuole bere dell'acqua?". Servi l'acqua a chi acconsente. Inizia una discussione chiedendo "È possibile vivere senza acqua?". Durante la discussione fornisci esempi sufficienti e sottolinea come non sia possibile per gli esseri viventi (inclusi gli esseri umani, le piante e gli animali) vivere senza acqua.



Successivamente domanda: "Conoscete in quante forme è presente l'acqua in natura?". Ascolta le loro risposte e fornisci appropriati feedback. Su un grande schermo o, se disponibile sul proiettore, mostra loro il documento "Ciclo idrico" presente tra negli allegati. Illustrando il ciclo dell'acqua, spiega che l'acqua sulla terra non finisce mai, ma si trasforma attraverso alcuni fenomeni naturali quali evaporazione, formazione di nuvole, raffreddamento, precipitazioni, accumulo nel sottosuolo, ecc. Mentre spieghi il ciclo dell'acqua, evidenzia la connessione tra sole, evaporazione e formazione di precipitazioni. Prima di iniziare la lezione, stampa abbastanza copie delle pagine da colorare presenti nel documento "Ciclo idrico". Lascia loro il tempo per colorare gli oggetti nella pagina delle attività. Dopodiché eseguiranno un'attività di taglia e incolla con questa pagina: chiedi agli studenti di tagliare gli oggetti e metterli da parte. Distribuisci fogli bianchi su cui attaccare gli oggetti che hanno appena tagliato. Precisa che dovrebbero incollare gli oggetti in posti appropriati sul foglio di carta bianco per illustrare il ciclo dell'acqua sulla terra. Controlla gli studenti mentre lavorano e aiutali con feedback appropriati.

Al termine dell'attività di taglia e incolla, forma gruppi composti da 4 studenti e distribuisci a ciascun gruppo sacchetti di plastica trasparente (se disponibili sacchetti freezer), inchiostro blu e pennarelli colorati. Spiega che in questa fase dovranno prima disegnare il ciclo dell'acqua sui sacchetti di plastica e poi fare faranno un esperimento. Ogni gruppo può scrivere il nome sul sacchetto di plastica (ad esempio nuvole, gocce, pioggia e così via). Lascia il giusto tempo per disegnare sulle buste quante più figure ambientali conoscono (terra, sole, montagne, nuvole), ricordando loro che nell'attività precedente hanno lavorato con disegni simili. Quindi, di loro di riempire d'acqua i sacchetti di plastica e poi di aggiungere un po' di inchiostro blu, in modo che le risorse idriche sui sacchetti di plastica come il mare e i laghi sembrino più reali. Chiedi loro di chiudere ermeticamente i sacchetti di plastica in modo da conservare il vapore che si formerà all'interno della busta. Dopo che tutti i gruppi hanno chiuso i loro sacchetti, chiedi loro di posizionarli sulla finestra, in modo che la luce che entra dalla finestra renda più visibili le gocce e il processo di evaporazione. Saranno in grado di osservare nuvole, terra, sole, mare, gocce e altri oggetti ambientali e la formazione di acqua sulla busta. Man mano che il calore aumenta, si osserveranno più gocce sulle pareti della busta. Fai domande per approfondire il fenomeno che stanno osservando e spiega che esiste un cerchio infinito di acqua sulla terra.

ATTIVITA' 7



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

L'acqua nella nostra dieta



MATERIALE
SUGGERITI

Due piante in due vasi separate, acqua, inchiostro blu, cartabianca, pastelli.

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Non è possibile per gli essere viventi sopravvivere senza acqua.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere che è necessario bere una giusta quantità d'acqua durante la giornata.- Bere una quantità sufficiente di acqua durante il giorno.- Riconoscere che le risorse d'acqua sulla terra non sono infinite e preservarle è importante.- Saper spiegare il ciclo dell'acqua.

ATTIVITÀ SUGGERITE:

Per comprendere quali informazioni i bambini possiedono già riguardo l'importanza dell'acqua per gli esseri viventi, avviare una discussione chiedendo "Cosa succede se l'acqua finisce sulla terra?". Cerca di migliorare la discussione dando feedback e rispondendo a possibili domande. Quando pensi che tutti gli studenti siano concentrati sull'argomento e siano pronti per l'attività, spiega che farai un altro piccolo esperimento sull'importanza dell'acqua per gli esseri viventi. A questo scopo, porta due piante con foglie verdi in vasi. Aggiungendo un pò di inchiostro blu nell'acqua, permetti agli studenti di vedere come l'acqua assorbita dal terreno viene trasportata in tutte le parti delle piante. Di volta in volta annaffia solo una delle piante con acqua e inchiostro, mentre l'altra pianta non sar mai innaffiata. Durante i giorni seguenti, si osserva che la pianta regolarmente innaffiata è verde e continua a crescere, mentre la pianta non irrigata diventa pallida ed è vicina alla morte. Fai notare come l'inchiostro blu ha raggiunto l'interno delle foglie in seguito al trasferimento dell'acqua all'interno del corpo delle piante. Per enfatizzare che l'acqua è essenziale per la vita, chiedi loro "Cosa ne pensi di queste due piante. Pensi che l'acqua sia importante per loro?". Fornisci loro i feedback appropriati. Dopo un breve scambio di domande e risposte, dai agli studenti l'opportunità di riflettere su ciò che pensano dell'esperimento, distribuendo fogli bianchi e matite colorate e lasciandoli esprimere con dei disegni da condividere con i compagni in classe. Dai un feedback appropriato parlando della loro



osservazione. Sottolinea che l'acqua viene resa potabile in seguito a dei trattamenti e che pertanto dovremmo risparmiare acqua nonostante esiste un ciclo infinito di acqua sulla terra: anche se l'acqua ha un ciclo infinito, ciò non significa che possiamo usare quanta ne vogliamo, poichè resta la risorsa più preziosa sulla terra.

ATTIVITA' 8



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

L'acqua nella nostra dieta



MATERIALE
SUGGERITI

Materiali per esperimenti (due bicchieri, acqua fangosa, tessuti, mappamondo).

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Non è possibile per gli esseri viventi sopravvivere senza acqua.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere che è necessario bere una giusta quantità d'acqua durante la giornata.- Bere una quantità sufficiente di acqua durante il giorno.- Riconoscere che le risorse d'acqua sulla terra non sono infinite e preservarle è importante.- Saper spiegare il ciclo dell'acqua.

Mettere in rilievo con gli studenti che la gran parte della superficie terrestre è coperta d'acqua, portando in classe un mappamondo o in alternativa utilizzando un grande schermo dal quale poter mostrare terra vista dallo spazio.

Sottolinea che questa enorme quantità di acqua sulla terra è vitale per gli esseri viventi. Quindi, chiedi loro "Abbiamo molta acqua sulla terra. Pensate che tutta l'acqua sulla terra sia potabile o no?". Esplicita le risposte e spiega che non possiamo bere direttamente l'acqua così come è presente sulla terra. Bevendo acqua che non prima subito degli appropriati trattamenti, i microrganismi presenti nell'acqua possono causare infezioni e malattie che mettono a rischio la salute. Pertanto metti in evidenza che è possibile consumare acqua solo dopo che essa ha subito sanificazione all'interno di enormi impianti acquatici.

Annuncia che effettuerai un esperimento per filtrare l'acqua fangosa in modo da ottenere dell'acqua pulita. Spiega quali materiali di base verranno usati nell'esperimento e chiedi loro di provare a ipotizzare come avverrà il processo di purificazione in base ai materiali presentati. Dai un feedback appropriato e rispondi alle loro domande. Per coinvolgere maggiormente gli studenti, spiega come l'acqua verrà filtrata durante l'esperimento in classe. Metti i materiali sul tavolo per mostrarli agli studenti: un bicchiere di acqua fangosa, un bicchiere vuoto e del tessuto. Fornisci le adeguate istruzioni durante l'esecuzione dell'esperimento: posiziona il bicchiere pieno di acqua fangosa in un luogo più alto mentre quello vuoto verrà collocato vicino al primo ma ad una altezza leggermente inferiore. Metti un'estremità del tessuto nel bicchiere pieno di acqua fangosa e l'altra estremità nel bicchiere vuoto. Lascia che osservino come l'acqua che passa nel bicchiere vuoto attraverso il tessuto risulta filtrata e pulita. Fai focalizzare l'attenzione degli studenti sul tessuto, se necessario, ripeti ancora una volta la spiegazione di ciò che è avvenuto. Spiega che questo esperimento è solo una semplice dimostrazione di come avviene la filtrazione dell'acqua. In realtà ci sono più processi tecnici per sanificare l'acqua. Avere però filtrato il fango dall'acqua non implica che quell'acqua sia diventata potabile; ci sono ancora microrganismi nell'acqua pertanto saranno necessari ulteriori processi di igienizzazione per rendere l'acqua davvero potabile. Termina l'attività ribadendo che poiché disponiamo di fonti limitate di acqua pulita, non dobbiamo sprecarla.

1.3.3 L'attività fisica

Sebbene le nuove tecnologie rendano la vita più facile per tutti e riducano al minimo la necessità di sforzi fisici, è noto che i rischi per la salute umana aumentano nella misura in cui si riduce l'attività fisica. Negli ultimi decenni, lo stile di vita sedentario è diventato un problema molto serio per gran parte della popolazione che si è abituata persino a fare acquisti online. In tutto il mondo, le distanze che le persone percorrono e il tempo trascorso per l'attività fisica sono diminuiti drasticamente, il che porta a spendere meno energia, mentre la quantità di calorie assunte non varia. Di conseguenza, l'attività fisica insufficiente è diventata un fattore di rischio chiave per la salute personale e la causa principale dell'aumento di peso. L'obesità è diventata uno dei più gravi problemi di salute pubblica nel mondo moderno.

Cosa bisognerebbe fare, allora?

Fin dalla prima infanzia, bisognerebbe rendere l'esercizio fisico un'abitudine in maniera da prevenire possibili problemi di salute in futuro.

Quali attività sono classificate come attività fisica?

L'attività fisica può essere definita come qualsiasi movimento del corpo prodotto dai muscoli e dalle articolazioni, che richiede un dispendio energetico e che quindi si traduce in un aumento del battito cardiaco, della respirazione e dell'affaticamento. Gli sport, le danze, gli esercizi, i giochi e le attività



fisiche quotidiane coinvolgono totalmente o parzialmente i movimenti base del corpo e rientrano in quello che si definisce attività fisica:

- Camminata
- Corsa
- Nuoto
- Ciclismo
- Squat
- Esercizi di braccia e gambe
- Esercizi con la testa e il corpo

Benefici dell'attività fisica per la salute dei bambini:

- Aiuta a mantenere un peso sano.
- Preserva la salute cardiovascolare.
- Rafforza ossa e muscoli.
- Migliora l'equilibrio, la coordinazione e l'agilità.
- Aumenta la flessibilità.
- Migliora la postura.
- Aumenta le capacità motorie.
- Migliora la concentrazione e le capacità cognitive.
- Aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima.
- Riduce lo stress e aiuta a rilassarsi.
- Aiuta a stabilire migliori relazioni sociali.
- Migliora la qualità del sonno.

Modi per mantenere attivi i bambini:

- Se possibile, permettere che vada a scuola a piedi.
- Incoraggiare il ciclismo e l'uso dello skateboard.
- Offrire la possibilità di ballare sulle proprie musiche preferite.
- Presentare attività in alternativa a guardare la TV o utilizzare il computer.
- Sostituire i classicigiocchi per PC con una console che risulta più divertente e rende più attivi.
- Offrire l'opportunità di praticare lo sport preferito.
- Incoraggiare i ragazzi a giocare nella squadra della scuola.
- Fare in modo che si prendano cura dell'animale domestico, come ad esempio un cane, portandolo a fare una passeggiata.
- Adottare uno stile di vita fisicamente più attivo, essendo i primi modelli a cui i figli fanno riferimento.
- Trovare del tempo libero da dedicare per una passeggiata, per andare in bicicletta, per nuotare, ecc. con i propri bambini.



ATTIVITÀ PRATICHE

ATTIVITA' 9



DURATA

30 min.



AREA
TEMATICA

Necessità di attività fisica.



MATERIALE
SUGGERITE

Buste (minimo 5), pennarello, musica appropriata durante l'attività.

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Essere attivi e praticare degli sport aiuta a mantenere il corpo sano.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere la necessità di mantenersi attivi durante il giorno.- Riconoscere che mantenersi attivi e fare sport è la modalità migliore per rafforzare i muscoli e le ossa.

ATTIVITÀ SUGGERITE

Seleziona almeno cinque attività da scrivere all'esterno delle buste. Scrivi solo un esercizio su ogni busta. Gli esercizi fisici consigliati sono: piegamenti sulle braccia, salti sul posto, addominali, corsa sul posto, sollevamento dei talloni, squat. Scrivi diversi numeri di ripetizioni su fogli di carta a parte (ad esempio, uno in più, altri 5, altri 10, nessuno, 2 volte, uno in meno, -5, diviso per 2, metà di esso, ecc. Puoi scrivere nuove varianti di ripetizioni, in base al livello degli studenti). Duplica il set di carta su cui sono scritte le variazioni di ripetizione e metti un set all'interno di ciascuna busta.

Scegli una busta e indica un numero ragionevole di ripetizioni. Scegli un volontario e inizia la negoziazione. Fai un accordo con uno studente alla volta. Tutti gli studenti partecipano a ciascun accordo (ad esempio, possono convincere lo studente volontario ad accettare l'accordo o meno).

Dì allo studente che "Il mio affare è di 10 flessioni. Deal o No Deal?" Lo studente volontario: "Deal - tutti gli studenti in classe eseguono quell'attività o l'esercizio". OPPURE "No Deal - lo studente sceglie una carta da quella busta di esercitazione e la legge ad alta voce, quindi tutti gli studenti Esegui il nuovo numero. "Ad esempio, se lo studente volontario sceglie la carta "metà", esegue 5 flessioni (10/2), o se sceglie un'altra "significa che farà 11 flessioni (10 il tuo originale dichiarazione + 1 scritto sulla carta che ha scelto.). Durante ogni esercizio spiega i benefici degli esercizi fisici, quali muscoli sono attivi durante quell'esercizio, le attività fisiche aumentano l'assunzione di ossigeno, ecc.



È possibile selezionare esercizi alternativi, attività e variazioni di ripetizione in base alla disponibilità fisica della classe.

ATTIVITA' 10



DURATA

30 min.



AREA TEMATICA

Necessità di attività fisica e piramide alimentare



MATERIALE SUGGERITI

Domande o carte per lo student, musica appropriata

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Essere attivi e praticare degli sport aiuta a mantenere il corpo sano.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere la necessità di mantenersi attivi durante il giorno.- Riconoscere che mantenersi attivi e fare sport è la modalità migliore per rafforzare i musoli e le ossa.

ATTIVITÀ SUGGERITE

La successione di movimenti : In piedi, braccia in alto, mani in alto è un'attività efficace che è possibile utilizzare in qualsiasi momento durante la lezione per motivare e attivare conoscenze pregresse o per chiudere una lezione o un gruppo di lezioni, rivedere l'argomento che i ragazzi hanno appreso, garantendo sempre che si divertano. Infatti, poichè la maggior parte delle attività in classe non richiedano alcuna attività fisica, di solito gli studenti si annoiano e perdono concentrazione. Attività come quella qui proposta saranno quindi utili quando gli alunni si stanno annoiando e sentono il bisogno di movimento e di essere fisicamente attivi.

In questa attività gli studenti sono tenuti a camminare per la classe e trovare le loro coppie per svolgere il compito dato: in tal modo, diversamente dai metodi tradizionali in cui la lezione è incentrata sul docente, i ragazzi si sentono insegnanti di loro stessi. In un momento così, gli studenti si sentono a proprio agio, mentre girano per la classe, ascoltano le conversazioni degli altri e imparano nuovi aspetti riguardo lo svolgimento del compito. Inoltre, mentre per un solo insegnante interfacciarsi con 20 o più alunni è un'operazione difficile, nella seguente attività gli alunni a volte ricevono aiuto, feedback e supporto dai loro compagni o, viceversa, diventano essi stessi insegnanti per gli altri. E' importante ricordare che questo tipo di attività può essere utilizzata in quasi tutti i contesti scolastici. Ad esempio puoi usarla:

- prima di introdurre nuovi materiali, per sfruttare le loro conoscenze precedenti
- per rivedere i termini

- all'inizio dell'anno accademico come metodo per esaminare la conoscenza delle regole di classe da parte degli studenti
- nella lezione di matematica per ripetere argomenti quali i frattali, le forme, ecc.
- migliorare le capacità dei più deboli
- praticare nuovi argomenti o abilità.

Prima di iniziare la lezione in classe, scrivi frasi complete sui valori nutrizionali e sui benefici degli alimenti elencati nella piramide alimentare. Scrivi una frase per ogni coppia di studenti, in modo che durante la attività loro cerchino la metà della frase corrispondente. Cancella alcune parole in ogni frase per creare lacune informative, che gli studenti avranno il compito di colmare. Assicurati di cancellare le parole sulle quali vuoi che si focalizzino e che imparino. Assicurati di lasciar loro abbastanza indizi per aiutarli a trovare le loro coppie. Puoi rendere l'attività più o meno impegnativa a seconda del loro livello.

Esempio pratico:

Frase originale:

“Le carote sono ricche di vitamina A. È uno dei frutti più sani. Migliora la salute generale, in particolare la salute degli occhi”.

Versioni modificate per le coppie di studenti:

Scheda attività dello studente A:

..... Sono ricche di vitamina A. È uno dei frutti. Migliora, in particolare la salute degli occhi.

Scheda attività dello studente B:

Carote È uno dei più salutari specialmente Salute.

Altri suggerimenti per le frasi originali:

- Un'anima sana è in un corpo sano
- Tutto sembra impossibile finché non viene fatto
- Vorrei - Posso - Faccio
- Nessun dolore nessun guadagno
- Conosci il tuo corpo
- Se non ti sfida, non ti cambia
- Non desiderarlo, lavoraci
- Oggi fai ciò che gli altri non vogliono, domani fai, ciò che gli altri non possono fare.

Dopo aver scritto abbastanza frasi per tutte le coppie in classe, scrivile su carte che distribuirai a caso ai tuoi studenti.



Ora che hai le tue carte pronte per l'attività, inizia una discussione e fai un brainstorming sui cibi rappresentati nella piramide alimentare. Parla di valori nutrizionali e dei benefici che possono avere per la salute alcuni cibi e bevande. Fai domande per migliorare la discussione e guidali nel pensare a cosa potrebbe succedere se questi cibi o bevande non venissero consumati in corrette quantità. In alternativa, puoi preparare una presentazione sui benefici di quei cibi. Quando ritieni che abbiano afferrato i messaggi che vuoi dare, distribuisce le carte dei compiti e annuncia loro che la attività continuerà:

- in piedi,
- con le mani in alto (in modo da mostrare agli altri che si sta cercando la propria metà),
- a coppie (quando i ragazzi trovano la loro metà, formano una coppia e continuano a lavorare insieme per colmare il gap di informazioni. In tal modo, ogni studente nella coppia completerà le parti mancanti sulle proprie carte).

Dopo aver terminato l'attività, proponi ai ragazzi degli esercizi sportivi e la respirazione profonda.

Questo tipo di attività sarà indubbiamente più rumorosa delle altre. Cammina tra i ragazzi e aiuta chi ne ha bisogno. Quando tutte le coppie hanno terminato l'operazione, chiedi loro come hanno lavorato per scoprire la propria metà. Proponi di leggere ancora una volta le loro "carte compito", in quanto avranno bisogno di quelle informazioni nel passaggio successivo. Raccogli le "carte compito" e chiedi loro di alzarsi di nuovo e di camminare in classe. Mentre sono in giro, fai delle domande relative alle "carte compito". Rispetto all'esempio qui sopra riportato, possibili domande saranno: "Quale alimento è ricco di vitamina A?" oppure "Quale alimento fa bene alla salute degli occhi?". Gli studenti che hanno avuto le "carte compito" relative alle domande poste, risponderanno con agilità. Assicurati di porre delle domande che riguardino entrambe le metà della stessa carta in modo che i due studenti della coppia all'inizio si diano una mano, rispondano e infine si accoppino. Gli studenti accoppiati devono rimanere stabili spalla a spalla. Segui lo stesso metodo fino a quando tutti gli studenti sono abbinati. Puoi anche porre domande specifiche a una persona se conosci la scheda che ogni studente ha avuto durante la prima fase. Ad esempio, puoi porre domande dirette agli studenti annunciando i loro nomi: "Jackson! Quali sono i benefici delle carote? Di quale vitamina è ricca la carota?".

Puoi adattare questa attività a qualsiasi contesto per ripetere ogni argomento trattato in classe, soprattutto quando reputi che gli studenti abbiano bisogno di attività fisica durante la lezione.

ATTIVITA' 11



DURATA

30 min.



AREA
TEMATICA

Necessità di compiere attività
fisica



MATERIALE
SUGGERITI

Musica

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Essere attivi e praticare degli sport aiuta a mantenere il corpo sano.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere la necessità di mantenersi attivi durante il giorno.- Riconoscere che mantenersi attivi e fare sport è la modalità migliore per rafforzare i muscoli e le ossa.

ATTIVITÀ SUGGERITE

Prima di iniziare la lezione, prepara una presentazione riguardo l'importanza dell'attività fisica sulla salute umana. Spiega anche cosa succede nel metabolismo durante un'attività fisica impegnativa. Introduci argomenti quali cuore, polmoni, muscoli, consumo di energia, sudorazione e stanchezza. Fai domande per portare gli alunni a pensare al processo del metabolismo. "Cosa succede se non c'è abbastanza ossigeno quando si sta svolgendo un'attività fisica impegnativa?" "Quale organo trasporta l'ossigeno?", "Cosa succede, quando giochi a basket, non hai abbastanza energia perché non hai fatto colazione?". Ascolta le risposte, fornisci un adeguato feedback e avvia l'attività. Il momento migliore per svolgere questa attività potrebbe essere quando il livello di attenzione durante la lezione sta scendendo o è necessario fare dell'esercizio fisico.

Scopo principale dell'attività è fare in modo che gli studenti facciano pompare il sangue al cuore. Prima dell'attività, spiega che è necessario prestare attenzione all'idoneità cardiorespiratoria e perché è importante che le persone rimangano attive senza perdere fiato.

Dimostra perché in salita avviene un aumento cardiorespiratorio: gli alunni devono assumere una posizione di sollevamento verticale, poi piegano una gamba al petto mentre l'altra è estesa. Spiega che devono invertire velocemente la posizione delle gambe, per cui quella che era estesa va portata al petto e viceversa. L'operazione va ripetuta svariate volte senza prendere pause. Vi sono alunni che si sono stancati e che si sono fermati prima che il tempo dell'attività è terminato?



ATTIVITA' 12



DURATA

30 min.



AREA
TEMATICA

Necessità di fare attività fisica



MATERIALE
SUGGERITI

Tappetini

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Essere attivi e praticare degli sport aiuta a mantenere il corpo sano.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere la necessità di mantenersi attivi durante il giorno.- Riconoscere che mantenersi attivi e fare sport è la modalità migliore per rafforzare i muscoli e le ossa.

ATTIVITÀ SUGGERITE

Respirare profondamente e lasciar andare via le preoccupazioni

Questa attività intende insegnare agli studenti un metodo semplice per affrontare lo stress e lasciare andare le preoccupazioni, fattore importante per mantenersi sani e in forma. Spiegare agli alunni come rilassarsi è davvero importante poiché lo stress e l'ansia incidono sul metabolismo e quindi influenzano direttamente la salute generale.

Inizia l'attività quando ritieni che gli studenti siano annoiati o necessitano di rilassarsi durante il normale corso di insegnamento in classe, in modo da rendere l'attività realmente efficace. Quando pensi che sia il momento giusto, chiedi agli studenti di sdraiarsi sul pavimento (utilizzando i tappetini) e di chiudere gli occhi. Guidali nella respirazione profonda, che consiste nel riempire il più possibile i polmoni di ossigeno e nell'esprire lentamente in modo da lasciar andare tutte le tensioni negative attraverso l'aria che fuoriesce. È possibile utilizzare conteggi di sette per inspirare e altri sette conteggi per espirare. Chiedi ai ragazzi di mettere le mani sull'addome per sentire come si muove in alto e in basso mentre respirano. Dopo aver fatto l'esercizio per circa 10-15 minuti, chiedi loro come si sentono. Discutete su come possono svolgere questa attività ogni giorno per sentirsi calmi, riposati e liberarsi dalle preoccupazioni.

ATTIVITA' 13



DURATA

30 min.



AREA
TEMATICA

Necessità di compiere attività
fisica

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Essere attivi e praticare degli sport aiuta a mantenere il corpo sano	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere la necessità di mantenersi attivi durante il giorno.- Riconoscere che mantenersi attivi e fare sport è la modalità migliore per rafforzare i muscoli e le ossa.

ATTIVITÀ SUGGERITE

Questa attività è destinata agli studenti delle scuole primarie, specialmente per coloro che frequentano il 4° e 5° anno. I voti degli studenti delle scuole elementari possono essere diversi in ogni paese. Il punto importante per questa attività è che gli studenti dovrebbero avere qualcosa su cui riflettere e discutere mentre camminano in gruppo durante le pause o anche durante la lezione dedicata a questa attività.

Raggruppa gli studenti in gruppi di 4 componenti e spiega loro che durante la attività dovranno camminare insieme. Mentre stanno camminando, gli studenti dovrebbero condividere le nuove informazioni o argomenti che hanno appreso in classe durante la lezione del giorno in corso o in alternativa quella del giorno precedente. È possibile selezionare un argomento sul quale discutere in base al tipo di materia che si sta insegnando. Spiega che le regole da seguire sono molto facili. Per prima cosa, condividi almeno un argomento trattato in classe durante la lezione del giorno. Se vuoi avere qualcosa di più specifico da discutere, puoi proporre una serie di argomenti che possono essere trattati durante la discussione. Lasciali uscire dall'aula, facendoli dirigere in spazi esterni, se possibile o, in alternativa in altri spazi dell'edificio scolastico. Spiega che la attività dovrebbe durare circa 10 minuti (se necessario, è possibile cambiare la durata della camminata). Sii severo e puntuale sul tempo. Puoi usare un determinato segnale come una canzone o un segnale acustico come richiamo in classe. Quando gli alunni tornano in classe, dai loro 5 minuti per scrivere e riflettere su quello che vogliono ricordare dalla passeggiata. Puoi dare loro più tempo, a seconda delle esigenze degli alunni e dei tempi del programma scolastico. Si può ripetere questa attività in qualsiasi momento e per qualsiasi argomento che si sta spiegando in classe.



1.3.4 Riflettere sulle abitudini alimentari

Indubbiamente, durante l'età scolastica lo sviluppo fisico e mentale degli studenti dovrebbe essere attentamente osservato e supportato, per assicurarsi che abbiano abitudini alimentari sane, e garantire, quindi, una vita sana in futuro. I dati scientifici mostrano che la malnutrizione nei bambini comporta una minore capacità di attenzione, diminuzione delle capacità cognitive, difficoltà di apprendimento, disturbi del comportamento, aumento dell'assenteismo scolastico e dei risultati scolastici inferiori.

Pertanto, i genitori non dovrebbero concentrarsi solo sui risultati scolastici dei loro figli, ma dovrebbero anche osservare attentamente la loro crescita e lo sviluppo e promuovere abitudini alimentari sane diventando un buon modello di comportamento. Sia i genitori che gli insegnanti sono responsabili di insegnare ai bambini le regole nutrizionali di base, facendo sviluppare abitudini alimentari adeguate, mettendo in evidenza possibili abitudini nutrizionali sbagliate ed fungendo da buon modello di comportamento. Gli insegnanti dovrebbero:

Organizzare varie attività di apprendimento (giochi a quiz, giornali in aula, bacheca nutrizionale, ecc.) aventi come tema un'alimentazione adeguata ed equilibrata, e creare un ambiente in cui gli studenti possano discuterne. Controllare sempre se gli studenti consumano la colazione a casa o no, ed evitare che mangino cibo da strada venduto a scuola.

Guidare i genitori nella preparazione dei sacchetti del pranzo secondo i menu consigliati dal Ministero della Salute e controllare regolarmente il contenuto dei sacchetti del pranzo. Lavorare in collaborazione con i genitori e promuovere il consumo di formaggio, uova, verdure fresche e frutta, latte, succo di frutta appena spremuto invece di cibi e bevande malsani come patate fritte, cioccolato, bevande gassate e altre bevande acquistate in negozio.

Monitorare regolarmente l'altezza e l'aumento di peso dei bambini per valutarne la crescita e lo sviluppo. <http://beslenme.gov.tr>

Raccomandazioni per migliorare le abitudini alimentari dei bambini:

- Un programma dietetico ben pianificato e regolare è solitamente l'opzione migliore per molti bambini.
- I pasti devono essere il più graditi possibile per i bambini.
- Ai bambini dovrebbe essere permesso di scegliere il proprio cibo.
- Gli snack programmati in momenti specifici durante il giorno possono aiutare ad abituare i bambini a fare uso di cibi e bevande sani.
- La questione importante è valutare ciò che il bambino mangia in maniera abitudinaria e non quello che ha consumato in un solo pasto.
- Le abitudini alimentari dei bambini possono essere migliorate a meno che i pasti principali e gli spuntini non siano programmati in modo spiacevole. <http://beslenme.gov.tr>

Alla fine di questo capitolo puoi trovare le attività didattiche guida relative alla Piramide alimentare.

ATTIVITÀ PRATICHE

ATTIVITA' 14



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

Seguire i bambini nella riflessione sulle proprie abitudini alimentari



MATERIALE
SUGGERITI

Poster della mappa del mondo, carte del mondo, carte sui cibi, buste di plastic bianche, pennarelli

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Le abitudini alimentari di persone che vivono in parti diverse del mondo possono essere differenti.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere come le abitudini alimentari possono variare per diverse ragioni quali la cultura, lo stato di salute e l'età.- Riconoscere che persone che vivono in diverse parti del mondo hanno preferenze e abitudini alimentari diverse.

ATTIVITÀ SUGGERITE :

Nota: il giorno prima di svolgere la attività, stampa la pagina delle attività "Quanta acqua bevo?" e distribuiscila a tutti gli studenti. Chiedi loro di colorare una figura di vetro rappresentata sulla pagina delle attività per ogni bicchiere d'acqua che bevono durante il giorno. Chiedi inoltre di portare questa pagina di attività in classe il giorno successivo. Mentre si lavora in classe per creare piatti di cibo sano: 1. puoi stampare immagini di cibi e bevande o portare riviste, giornali, riviste di cucina, ecc. per farle usare durante la attività stessa o 2. disegnare sui piatti bianchi di plastica dei simboli che rappresentino i loro cibi.

Ora, sulla mappa del mondo, riportata negli allegati di questo e-book, mostra ai tuoi studenti come le persone in diverse parti del mondo hanno stili di vita e abbigliamento diversi, nonché abitudini alimentari differenti. Chiedi quali dei cibi sulla mappa del mondo conoscono e quali di essi consumano di più.

Continua l'attività con la domanda "Perché le persone in diverse parti del mondo mangiano o bevono cibi e bevande diversi?" Distribuisci le "Carte del mondo" che mostrano i diversi cibi consumati nel mondo e lascia che gli studenti li rivedano. Sul lato anteriore di ogni carta c'è una foto del cibo tipico



di un paese e allo stesso modo sul retro della stessa carta c'è l'immagine di un bambino in abiti tradizionali e il nome del cibo tipico di un paese differente rispetto a quello a cui si riferisce il lato anteriore della carta. Chiedi a uno dei tuoi studenti di alzarsi e mostrare la sua carta agli altri studenti. Lo studente che ha la stessa immagine sulla sua carta alza la mano, ora questo nuovo studente mostra la carta agli altri studenti, e viceversa. Ogni studente che possiede la carta corrispondente comunica la sua opinione sul cibo sulla sua carta. Ad esempio: "Sembra gustoso, sembra diverso, mi piacerebbe assaggiarlo, penso che sia sano, ecc."

Ora metti le immagini del cibo sul tavolo e invita tutti a creare le proprie tavole di cibo. In alternativa, se non si dispone di immagini di cibo, è possibile chiedere loro di disegnare le immagini del cibo sulle buste di plastica bianche utilizzando i pennarelli. Assicurati che mettano le carte del cibo o disegni no gli alimenti che di solito mangiano. Una volta che tutti finiscono, prima di tutto fai comparare i loro piatti con quelli dei loro coetanei". Poni, poi, le seguenti domande "Quali piatti contengono cibi sani? Tutti preferiscono gli stessi cibi? Perché ci sono cibi diversi all'interno dei piatti?". In secondo luogo, permetti loro di confrontare le loro carte dei cibi con quelle di persone che provengono da altre parti del mondo (Mostra loro la Mappa del mondo, disponibile negli allegati). Fai domande come "Di solito non mangiamo questi alimenti, perché?" "Gli ingredienti dei cibi nei nostri piatti sono uguali a quelli presenti nei cibi dei loro piatti?". Alla fine dell'attività permetti loro di autovalutarsi, riflettere e condividere le loro abitudini nutrizionali con i loro compagni di classe. Per migliorare l'apprendimento, avvia una discussione in classe ponendo la domanda "Mangiamo cibi diversi. La varietà dei cibi che mangiamo dipende da alcuni fattori. Quali sono questi fattori?".

Dividi i tuoi studenti in gruppi e chiedi a ciascun gruppo di cercare le abitudini nutrizionali in diverse parti del mondo. Puoi formare i gruppi come segue:

Gruppo 1: Italia e Spagna

Gruppo 2: America

Gruppo 3: Svezia, Norvegia

Gruppo 4: Etiopia

Dopo la ricerca, ogni gruppo può preparare una presentazione sulle abitudini alimentari delle persone che vivono nel paese che hanno scelto. Puoi iniziare una discussione completa in aula sulle ragioni delle differenze nelle abitudini nutrizionali dei paesi.

ATTIVITA' 15



DURATA

40 min.



AREA TEMATICA

Incoraggiare gli student a riflettere sulle loro abitudini alimentari



MATERIALE SUGGERITI

diario alimentare, cartina del mondo

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Le abitudini nutrizionali delle persone che vivono in diverse parti del mondo possono essere molto diverse.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere come le abitudini alimentari possono variare per diverse ragioni quali la cultura, lo stato di salute e l'età.- Riconoscere che persone che vivono in diverse parti de mondo hanno preferenze e abitudini alimentari diverse.

ATTIVITÀ SUGGERITE:

Una settimana prima della lezione, chiedi ai tuoi studenti di prendere appunti su ciò che mangiano o bevono durante la settimana successiva utilizzando un diario alimentare, "My Food Diary", che stamperai e distribuirai loro. Una settimana dopo la richiesta iniziale, è possibile iniziare l'attività chiedendo quali cibi hanno mangiato di più, quali hanno gradito di più, quando hanno avuto fame durante il giorno e cosa hanno provato quando non hanno mangiato.

Inizia conversazioni di gruppo e lascia che parlino tra loro. Spiega quanto sia importante la nutrizione e sottolinea il suo ruolo nella crescita sana e nella prevenzione delle malattie.

La discussione che viene avviata con la domanda "Non tutti noi abbiamo le stesse preferenze alimentari. Le nostre preferenze alimentari sono talvolta molto diverse dalle preferenze degli altri. Qual è la ragione di questo?". Convolgi l'intera classe nell'attività. Usando il poster "Mappa del mondo", mostra agli studenti che persone in diverse parti del mondo hanno stili di vita, vestiti e abitudini alimentari e preferenze differenti. In alternativa puoi fare la stessa attività usando la mappa del tuo paese; in questo caso puoi parlare delle diverse regioni del tuo paese.

Drammatizzazione: in quest' attività gli studenti possono essere chiamati a svolgere un compito di drammatizzazione. A tale scopo, forma gruppi di studenti. Ogni gruppo rappresenta diverse regioni nel tuo paese. Questa attività consentirà agli studenti di riconoscere gli stili di vita, i vestiti, la cultura e in particolare le abitudini nutrizionali e la cucina delle persone che vivono in quelle parti del tuo paese. Ogni gruppo fa la propria presentazione o parla della regione che viene assegnata. Cerca di



far comprendere a tutti gli studenti l'idea alla fine dell'attività che "Tutti noi siamo unici. Abbiamo vite e opportunità diverse." Il nostro corpo è diverso, anche per questo dovremmo mangiare quantità adeguate in modo equilibrato per essere sani. "

Per la prossima attività, puoi usare le carte progettate per il tuo paese o le "carte del mondo".

Per prima cosa mostra le tue carte paese e chiedi quali piatti o cibi ci sono sulle carte. Chiedi loro se cucinano questi piatti a casa o vorrebbero cucinarli. Quindi mostra le carte del mondo e chiedi i nomi dei piatti sulle carte. Infine, spiega loro che gli ingredienti di questi sono essenzialmente molto simili anche se i loro nomi sono diversi.

1.3.5 Incoraggiare i bambini a provare nuovi cibi

Una delle sfide più difficili che i genitori hanno oggi è quella di far assaggiare ai loro figli cose nuove. Alimenti sani danno ai bambini l'energia, le vitamine, gli antiossidanti, le fibre e l'acqua di cui hanno bisogno per proteggere i loro corpi dalle malattie. Un'alimentazione sana non significa solo mangiare certi tipi di cibi sani, ma mangiare una varietà di cibi che appartengono ai principali gruppi alimentari. Il fatto che una vita sana in età adulta sia possibile se gli individui hanno un'alimentazione adeguata e bilanciata durante l'infanzia, diventa un compito cruciale per i genitori, quindi è importante aiutare i bambini a gustare cose nuove. Nelle pagine seguenti puoi trovare esempi di attività in classe che puoi usare a casa o in classe per incoraggiare i bambini a provare cose nuove.

ATTIVITA' 16



DURATA

40 min.



AREA
TEMATICA

incoraggiare i bambini a
provare cibi nuovi



MATERIALE
SUGGERITO

sacchie, piccolo contenitori,
cibi con un forte odore

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Dovrei avere una dieta bilanciata	- Riconoscere che gli alimenti nella piramide alimentare sono consigliati per essere consumati in quantità diverse. Riconoscere che per una vita sana dobbiamo mangiare tutti i tipi di alimenti.

ATTIVITÀ SUGGERITE:

L'insegnante mette in sacchetti diversi alimenti fortemente aromatici (caffè, limone, basilico, prezzemolo, menta, ecc.). Gli studenti cercano di indovinare il contenuto delle borse toccando e annusando. Successivamente, gli studenti disegnano i cibi che credono di aver indovinato. Le immagini sono esposte in classe, in corrispondenza di ciascun sacchetto. Successivamente, i contenitori vengono aperti per vedere se il loro abbinamento è corretto o meno. La stessa attività, svolta essenzialmente con il tatto e l'olfatto, può essere ripetuta con il gusto: gli studenti chiudono gli occhi e viene chiesto loro di indovinare / disegnare il cibo a pezzetti che saranno chiamati a provare.

ATTIVITA' 17



DURATA

40 min.



AREA TEMATICA

incoraggiare i bambini a provare cibi nuovi



MATERIALE SUGGERITI

i cibi elencati nella scheda attività

Messaggio primario	Obiettivi di apprendimento. Gli studenti saranno in grado di:
Dovrei avere una dieta bilanciata.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere che gli alimenti nella piramide alimentare sono consigliati per essere consumati in quantità diverse.- Riconoscere che per una vita sana dobbiamo mangiare tutti i tipi di alimenti.

ATTIVITÀ SUGGERITE:

Organizzare una sessione di prova di cibi è un metodo divertente per dare ai bambini in età prescolare il gusto di cibi diversi, ed è un'avventura stimolante per far provare loro nuovi cibi, associandoli a gusti basilici: salato, speziato, acido, amaro o dolce. Per l'attività di degustazione, selezionare gli alimenti insieme ai tuoi bambini può aiutare a preparare un test di degustazione particolarmente creativo. Se necessario, è possibile modificare, aggiungere o eliminare gli alimenti di seguito.

Dolce: banana, miele, uvetta, cioccolato, frutta

Acido: limone, mela o bacche non ben mature, aceto

Salato: cristalli di sale, patatine, cracker salati, cetriolo in salamoia

Speziato: salsa, peperoncino

Amaro: polvere di cacao crudo, cioccolato da forno, rafano, senape



Metti tutti gli alimenti in contenitori diversi. Spiega loro le diverse combinazioni di gusto, evidenziando come non tutti i cibi hanno un solo sapore, per esempio qualcosa non è necessariamente solo dolce o piccante, può avere entrambi i gusti allo stesso tempo. Per sostenere questa tesi, fai assaggiare alcuni degli alimenti indicati. Evita di insistere perché assaggino certi cibi, se si rifiutano e vanno avanti con un altro cibo. Dopo ogni cibo che assaggiano, lascia che parlino della loro esperienza di degustazione. Poni domande simili a "Che sapore ha? Ti è piaciuto? Hai sentito un sapore aspro? Dolce, salato, speziato o?". Per fare un passo avanti, puoi fare la stessa attività con il pranzo o la cena. Segui la stessa procedura per far loro assaggiare i cibi più diversi. Metti tutti gli alimenti in contenitori diversi. Spiega loro le diverse combinazioni di gusto, evidenziando come non tutti i cibi hanno un solo sapore, per esempio qualcosa non è necessariamente solo dolce o piccante, può avere entrambi i gusti allo stesso tempo. Per sostenere questa tesi, fai assaggiare alcuni degli alimenti indicati. Evita di insistere perché assaggino certi cibi, se si rifiutano e vanno avanti con un altro cibo. Dopo ogni cibo che assaggiano, lascia che parlino della loro esperienza di degustazione. Poni domande simili a "Che sapore ha? Ti è piaciuto? Hai sentito un sapore aspro? Dolce, salato, speziato o?". Per fare un passo avanti, puoi fare la stessa attività con il pranzo o la cena. Segui la stessa procedura per far loro assaggiare i cibi più diversi.



2

IL VALORE DEL COINVOLGIMENTO GENITORIALE

「2.1」

INTRODUZIONE

Il comportamento alimentare dei bambini è determinato in parte da fattori individuali (come le preferenze alimentari) e in parte da fattori socio-culturali e ambientali come le tradizioni nutrizionali e le specificità dei paesi, ma i genitori rappresentano un fattore significativo nel processo di alimentazione dei bambini. I genitori possono influenzare la dieta dei loro figli offrendo loro la possibilità e l'opportunità di fare scelte salutari o insalubri attraverso l'uso selettivo delle pratiche genitoriali. In questo capitolo consideriamo l'importanza del coinvolgimento dei genitori nell'educazione nutrizionale, le ragioni della mancanza di tale coinvolgimento e alcuni approcci per la collaborazione familiare favore di un'alimentazione sana per i bambini.

2.2

PERCHÈ IL COINVOLGIMENTO DELLA FAMIGLIA È IMPORTANTE NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO?

Il raggiungimento di buoni risultati nel processo educativo dipende in gran parte dall'insegnante, dalla sua attività, dal suo modo di insegnare e comunicare con i bambini, dalla sua personalità e dal suo carattere. Ci si aspetta che abbia una certa autorità nel ruolo di mediare, incoraggiare e sostenere le capacità e le abilità individuali dello studente. Tuttavia, gli insegnanti non sono gli unici responsabili per l'istruzione e la formazione dei bambini - la loro responsabilità non è maggiore di quella della famiglia.

I genitori sono quelli che creano persone intelligenti e responsabili per il loro sviluppo. La personalità umana e le abitudini (igiene, alimentazione, attività fisica, ecc.) sono costruite in tenera età, quando la figura dell'insegnante non è ancora presente nel cervello dei bambini. La partecipazione della famiglia al processo educativo dei propri figli è direttamente correlata alla motivazione e alle aspirazioni dei bambini verso la conoscenza e alla qualità dell'insegnamento che acquisiscono. Il coinvolgimento dei genitori nel processo di apprendimento del loro bambino offre molte opportunità per il successo: miglioramento del morale, atteggiamento e rendimento accademico in tutte le aree tematiche, maggiore frequenza a scuola, comportamento sociale (Center for Child Well-Being, 2010). Costruire relazioni buone ed efficaci e mantenere una buona comunicazione tra genitori e insegnanti è fondamentale per fornire e acquisire un'istruzione di qualità per i bambini.

Quando la famiglia è parte attiva nel processo educativo dei propri figli ha una migliore comprensione di cosa e come viene insegnato a scuola o all'asilo, dei programmi (compresi quelli relativi alla salute e al mangiare sano) e dei servizi offerti, delle conoscenze e abilità dei loro figli. Le opportunità per i genitori di partecipare al processo di educazione dei bambini significano opportunità per bambini, famiglie e comunità sane.

Se analizziamo le ricerche fatte da Joyce L. Epstein, professore di ricerca e sociologia Johns Hopkins University e direttore del Center on School, Family, Community Partnerships e della National Network of Partnership Schools troveremo molte informazioni utili. La sua ricerca si concentra su come la leadership a livello scolastico influenzi la qualità dei programmi scolastici sul coinvolgimento delle famiglie e della comunità e sui risultati per gli studenti. **Secondo J. Epstein e i suoi colleghi della Johns Hopkins University ci sono sei tipi di coinvolgimento della comunità:**

- » **GENITORIALE:** questa categoria include le responsabilità di base delle famiglie come la fornitura di alloggio, l'assistenza sanitaria, la nutrizione, l'abbigliamento e la sicurezza, e la

creazione di condizioni che supportano l'apprendimento dei bambini (ad esempio, l'acquisto di libri e altri strumenti scolastici, ecc.). La genitorialità implica anche che i genitori siano calorosi e sensibili ai loro figli, che comunichino con loro e sostengano il loro sviluppo.

- » **COMUNICATIVO:** questo tipo di coinvolgimento riguarda le responsabilità di base delle scuole, compresa la comunicazione a due vie tra famiglia e scuola. Questo tipo di coinvolgimento presuppone che le scuole mantengano i genitori informati su questioni scolastiche inviando newsletter, chiamando, inviando email o visitando i genitori, ecc.
- » **VOLONTARIO:** secondo Brent (2000), il termine "volontario" di solito si riferisce a persone che dedicano il loro tempo libero a lavorare su una base di routine senza un compenso monetario, di solito sotto la direzione di un dipendente scolastico, a sostegno delle attività educative e delle attività scolastiche.
- » **IMPARARE A CASA:** questo tipo di coinvolgimento suggerisce che i genitori siano coinvolti in attività che si svolgono a casa legate al curriculum scolastico (ad esempio, assistenza ai compiti a casa, discussione di libri, brainstorming per progetti scolastici).
- » **COLLABORATIVO CON LA COMUNITÀ:** questo tipo di coinvolgimento si basa sulla conclusione che aiutare la comunità è il miglior investimento. Presuppone che diverse tipologie di comunità contribuiscono a scuole, studenti e famiglie.

Una parte dei genitori stessi inizia il contatto con la scuola o l'asilo e quindi l'istituto scolastico non ha difficoltà a raggiungere queste famiglie. Altri, tuttavia, non interagiscono mai con le istituzioni che educano i loro figli, soprattutto quando la scuola / scuola materna non lavora molto per incoraggiare tale impegno. Sfortunatamente, nella realtà educativa, le forme di interazione e comunicazione più comunemente praticate tra scuola / scuola materna e famiglia non possono sempre essere definite efficaci ed efficienti. Anche la fiducia nel rapporto tra loro è disturbata. Nella pratica di massa, le due istituzioni sporadicamente e come a malincuore contattano, ma difficilmente questo può essere chiamato cooperazione.

Scuola e famiglia si stanno muovendo su orbite diverse. La comunicazione consiste in note al genitore registrate nel quaderno dello studente, riunioni di genitori, conversazioni telefoniche, ecc. La mancanza di partecipazione delle famiglie al processo di apprendimento è dettata dall'esistenza di una serie di barriere che dividono le famiglie stesse dalle istituzioni educative. Parte di queste difficoltà deriva dalla mancanza di risorse sufficienti e da percezioni e atteggiamenti diversi tra genitori e personale scolastico.



2.3

RAGIONI PER IL MANCATO COINVOLGIMENTO FAMILIARE NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

È difficile che ci sia una sola causa per il mancato coinvolgimento dei genitori ed è altrettanto difficile non mettere in relazione ciascun comportamento specifico con un comportamento genitoriale più complesso, ma identificare alcune di queste ragioni può aiutare gli insegnanti ad attirare più facilmente le famiglie a scuola o all'asilo nido e motivarli a cooperare per il bene comune dei bambini.

La ragione più comune della mancanza di coinvolgimento della famiglia nel processo di apprendimento è la **mancanza di tempo**. Ciò è particolarmente vero per i genitori che lavorano così come per quelli che hanno più di un figlio. Quando entrambi i genitori lavorano, è più difficile per loro trovare il tempo da dedicare alle visite scolastiche o all'asilo. Ad oggi la situazione economica pone molte famiglie in difficoltà finanziarie. La mancanza di redditi sufficienti e sicuri per fornire sostegno alle famiglie è la ragione per cui molti genitori hanno più di un lavoro. Tuttavia, questa occupazione attiva va a scapito del tempo trascorso con la famiglia. In tali situazioni, i genitori perdono l'opportunità di segnalare quali cambiamenti accadono intorno a loro e hanno difficoltà a trovare il giusto approccio per educare i loro figli.

Ci sono pochi casi in cui anche gli insegnanti non hanno abbastanza tempo: considerano il coinvolgimento della famiglia come un compito aggiuntivo alla loro già lunga lista di attività.

Gli **atteggiamenti negativi** influenzano anche l'impegno della famiglia nell'educazione dei bambini. Ci sono famiglie che si preoccupano di non essere ben accolte a scuola o che non amano l'istituzione scolastica e tutto ciò che accade lì. Molto spesso, tali opinioni sono il risultato di un'esperienza negativa (avuta una scuola da piccoli o con un altro figlio).

Anche gli insegnanti hanno le loro preoccupazioni; alcuni di loro pensano che i genitori non possano aiutare i loro figli perché non hanno ricevuto una buona istruzione da soli. Questo è un equivoco, tuttavia, poiché molti genitori ignoranti sostengono l'apprendimento, parlano ai loro figli, osservano come gestiscono i loro compiti, li aiutano a capire che l'istruzione è importante per loro.

Mancanza di autostima: la conoscenza inadeguata da parte dei genitori delle regole, del curriculum e della metodologia di insegnamento possono rappresentare una seria barriera alla comunicazione con gli insegnanti. La mancanza di fiducia è spesso dovuta alla scarsa autovalutazione che i genitori hanno di se stessi dovuta alla mancanza di sufficienti competenze educative. Secondo la loro percezione, non hanno nulla da offrire alla scuola / all'asilo per aiutare efficacemente i loro figli.

Tuttavia, gravi difficoltà nel rapporto tra la famiglia e l'istituzione educativa non possono ostacolare l'obiettivo generale perseguito da entrambe le parti e il cui raggiungimento è una buona cooperazione. Per i genitori, i bambini sono indubbiamente una priorità chiave, così come il loro sviluppo futuro e la loro costruzione come individui a pieno titolo. Per gli insegnanti, è indubbiamente una priorità attuare il dovere professionale. Raggiungere una cooperazione efficace tra di loro è un processo veramente complesso e lungo che richiede impegno, diligenza e comprensione da entrambe le parti interessate. Esistono diverse forme di interazione produttiva tra famiglia e scuola, che ti illustreremo nella parte successiva di questo materiale metodologico.

2.4 NUOVI APPROCCI PER LA COLLABORAZIONE TRA FAMIGLIE E INSEGNANTI

Al fine di coinvolgere più efficacemente le famiglie nelle attività scolastiche e migliorare la cooperazione tra insegnanti, genitori e bambini, è meglio che le famiglie siano informate in modo approfondito prima di ogni evento o iniziativa intrapresa da un'istituzione. È auspicabile che questa notifica sia fatta in anticipo, lasciando ai genitori abbastanza tempo per reagire e impegnarsi con azioni di sostegno specifiche. È importante che i genitori non ricevano istruzioni specifiche su come possono essere coinvolti per sentirsi liberi di offrire il loro aiuto nel modo più appropriato - in termini di abilità, conoscenza e tempo libero.

Le buone pratiche per il coinvolgimento dei genitori includono l'organizzazione di eventi che coinvolgono genitori, insegnanti e studenti in attività e giochi sul tema del cibo, ad esempio nella preparazione di piatti e ricette salutari, coinvolgendo i bambini stessi. Di seguito sono riportate alcune buone pratiche per coinvolgere le famiglie a scuola.

Utilizzare un approccio teatrale per organizzare eventi con le famiglie sul tema della nutrizione sana:

Utilizzando diverse tecniche teatrali, bambini, insegnanti e genitori possono:

- dare forma a storie e racconti diversi e conoscere diverse prospettive;
- ricoprire diversi ruoli;
- imparare a vicenda;
- lavorare insieme.

Un esempio che utilizza l'approccio teatrale potrebbe essere quello di insegnare ai bambini e ai ragazzi la storia di un'alimentazione sana e di scegliere ruoli diversi sia per i bambini che per i geni-



tori – ad esempio, diversi tipi di cibo, organi nel corpo umano. I bambini imparano "se stessi", il cibo, come questo influenza il corpo, ciò che è buono e cattivo per il corpo stesso.

Organizzazione di attività all'aperto, che sono estremamente adatte per coinvolgere le famiglie negli eventi scolastici. Tali attività possono essere:

- Picnic in cui i genitori, insieme ai bambini, preparano il cibo e provano diverse ricette salutari;
- Celebrazioni sportive in cui l'attività fisica è combinata con un menu sano;
- Escursioni a fattorie e orti didattici in cui i bambini imparano l'origine del cibo, i modi in cui vengono coltivati e come raggiungono le nostre case;
- Creazione di un giardino privato negli istituti scolastici a cura di bambini e genitori.

Organizzare attività al coperto (a scuola o all'asilo):

Queste attività dovrebbero essere implementate con immaginazione e attenzione all'inclusione di genitori che di solito non sono attivi nel partecipare a attività congiunte con bambini all'interno della scuola. Interessanti attività volte a coinvolgere i genitori potrebbero essere:

- **"Costruire un ambiente salutare per la nutrizione"**: l'idea è che tutti i genitori e gli studenti, insieme agli insegnanti, costruiscano un "salottino salutare" nella scuola, un luogo in cui tutti si sentano a proprio agio. Una stanza piena di foto, ricette, idee, erbe e condimenti, che genitori e insegnanti portano da casa per condividere. Questo soggiorno può essere utilizzato per gli incontri tra insegnanti, genitori e studenti, in modo che tutti possano sentirsi come a casa e fornire idee interessanti su vari pasti e spuntini sani. La costruzione del "salotto" è un processo a lungo termine, che richiede il contributo di genitori, studenti e insegnanti. A seconda della stanza, scelta per essere "costruita" come un soggiorno nella scuola, l'attività può richiedere alcuni lavori di costruzione, pittura o semplicemente ristrutturazione e riprogettazione.
- **"Esplorare le diverse culture alimentari dei genitori"**: questa attività mira a riunire persone di culture diverse e mostrare ai bambini le diverse tradizioni nutrizionali di tutto il mondo. Questa attività può essere organizzata sotto forma di workshop con immagini che i genitori possono portare dalla loro infanzia e condividere ciò che gli alimenti rappresentavano per loro; come questi cibi venivano solitamente preparati dalle loro famiglie e come rientravano nelle tradizioni dell'alimentazione. L'attività mostra le diverse tradizioni nella preparazione del cibo nelle diverse culture. L'attività è utile per i bambini per esplorare i vari gusti (poiché sappiamo che i bambini di solito si concentrano su un numero limitato di alimenti che preferiscono). Con il coinvolgimento dei genitori in tale attività ci potrebbe essere la condivisione di valori, credenze e pratiche utilizzate nelle diverse culture per mantenere i bambini sani.
- **"Fotografia sperimentale del cibo"**: questa attività è pensata per essere eseguita insieme a genitori e figli. L'idea è che i bambini possano preparare insieme ai loro genitori un certo

tipo di piatto per poi fotografarlo (da diverse angolazioni, o anche durante il processo di preparazione). Le immagini possono essere presentate in un workshop o in un altro tipo di evento in cui i bambini insieme ai genitori dovranno indovinare gli ingredienti, nominare il loro valore nutrizionale e definirne l'importanza per la salute. L'attività combina l'apprendimento di nuove competenze, promuove il lavoro collaborativo e il coinvolgimento dei genitori.

- **Esplorare il percorso del cibo (dalla crescita, al consumo, fino al compostaggio):** l'attività proposta può essere organizzata in due modi: un'attività a lungo termine durante l'intero mandato (o anno scolastico) e un'attività a breve termine (evento una tantum). Se l'attività è organizzata come un evento a lungo termine, i bambini possono piantare un orto con diverse verdure (o frutti), coltivarli e, quindi, utilizzare la frutta / verdura coltivata per preparare i pasti e mangiarli e quindi utilizzare gli avanzi per preparare il compost e nutrire il terreno per una nuova produzione. Come evento occasionale, l'attività può essere organizzata come un workshop con immagini di diversi tipi di cibo disposti come una ruota (il percorso del cibo). Questo è anche adatto per il cibo, che è difficile produrre a scuola come carne, latte, formaggio, ecc. I genitori possono essere coinvolti nell'attività di preparazione dei materiali visivi o aiutare i bambini nel processo di giardinaggio (i genitori possono visitare il giardino una o due volte a settimana per un breve periodo di tempo per aiutare i bambini).
- **Creazione di un murales sul "cibo":** l'idea di questa attività è quella di creare una "pittura" su larga scala utilizzando diversi tipi di cibo. Questa attività richiede che i genitori e gli insegnanti lavorino insieme per aiutare i bambini a creare il dipinto, dal momento che è necessario prima mettere il cibo sul murales per avere alcuni schizzi e disegni (la pianificazione di come sarà il murales). Nel processo di creazione, i bambini e i genitori hanno l'opportunità di conoscere gli alimenti (ad esempio perché sono colori diversi), migliorare le loro capacità comunicative e le competenze per lavorare in gruppo.
- **Domino alimentare:** l'attività si propone di far collaborare i bambini e i genitori, nel pieno rispetto dei punti di vista e delle preferenze alimentari altrui. L'attività richiede al gruppo di partecipanti di formare un cerchio. L'attività inizia con una persona che si presenta nel modo seguente: "Io sono Peter e da una parte (mostrando la sua mano destra) amo le carote e dall'altra (mostrando la sua mano sinistra) amo il pollo". La persona successiva che si unisce al "domino del cibo" dovrà prendere una delle mani di Marco (a seconda delle sue preferenze alimentari) e dire ad esempio: "Io sono Anne e da un lato mi piacciono le carote (prendendo la mano di Peter) e dall'altra amo le mele (la mano che mostra le mele dovrà poi essere presa da qualcuno che da un lato ama le mele e dall'altro qualcos'altro)". Per i bambini un po' più grandi questa attività può essere organizzata in modo da formare il domino del cibo prendendosi per mano, mostrando unicamente cibi salutari che possono combinarsi tra loro. Ad esempio: "Io sono Peter e da un lato (mostrando la sua mano destra) adoro le carote, e dall'altra (mostrando la sua mano sinistra) adoro il



pollo". Quindi la persona successiva che prende una delle mani di Peter dovrà pensa al cibo che può essere combinato in modo salutare con le carote (ad esempio le patate). La persona che prende la mano di Peter che "mostra" il pollo può dire che gli piace il pollo con riso integrale e così via.



3

MODI CREATIVI PER INCCORAGGIARE I BAMBINI VERSO UNA DIETA SALUTARE

「3.1」

PROGETTARE ATTIVITÀ A PORTATA DI BAMBINI

“MANGIA L'ARCOBALENO”

Perché ci sono così tante canzoni sull'arcobaleno? Perché è incredibilmente bello non solo nel cielo, ma anche a tavola. "Mangia l'arcobaleno" aiuta il corpo umano a garantire un set completo di sostanze nutritive.

REGOLE:

1. Disegna un arcobaleno su un pezzo di carta prima di cena. Prendi il disegno e le matite colorate e mettile sul tavolo da pranzo.
2. Guarda il cibo sul tavolo e scopri se corrisponde a tutti i colori dell'arcobaleno che hai disegnato, nota quali colori mancano sul tuo tavolo, fai una lista di cibi che riempirebbero i colori mancanti. Quindi aggiungili alla lista della spesa settimanale.
3. Porta l'arcobaleno nel tuo asilo o a scuola e gioca a pranzo i tuoi amici.

ARCOBALENO DI FRUTTA E VERDURA!

Disegna un grande arcobaleno. Chiedi ai bambini "Riesci a immaginare l'arcobaleno fatto di frutta e verdura?". Chiedi loro di elencare tutti i frutti e le verdure rossi, arancioni, gialli, viola e verdi a cui possono pensare. Mentre lo fanno, puoi condividere fatti interessanti o storie personali sulla frutta o la verdura.

DA DOVE VENGO?

Questo è un gioco che aiuterà i bambini a conoscere le origini dei diversi alimenti. Quando sei a tavola con tuo figlio e mangi una mela, fai finta di essere quella stessa mela (magari cambiando voce) e chiedi "da dove vengo?". Avrai modo di chiedere o spiegare ai bambini l'origine della frutta e della verdura che mangiano. Dopo questo gioco, puoi visitare una fattoria o un giardino dove il bambino può vedere dove, come e in quali condizioni crescono i prodotti alimentari naturali.

LO SAPEVI CHE....

Insegna ai bambini curiosità su cibi diversi! Puoi cercare informazioni interessanti su Internet, ad esempio: mele, cipolle e patate hanno lo stesso sapore ... se le provi con un naso chiuso; la ciliegia appartiene alla famiglia delle rosacee; le fragole sono gli unici frutti i cui semi si trovano all'esterno; immerse nell'acqua, le mele non affondano, poiché per il 25% sono composte di aria.

DIVERTENTI SPUNTINI DI FRUTTA E VERDURA

Quando si tratta di cibo sano per bambini, l'arte fa sempre miracoli. Scatena la tua immaginazione e costruisci sane abitudini alimentari per i tuoi bambini creando insieme spuntini creativi e divertenti di frutta e verdura. Componi coccinelle di pomodori e olive, spiedini di frutta, facce buffe, topi, ecc.

CRUCIVERBA DELLA SALUTE

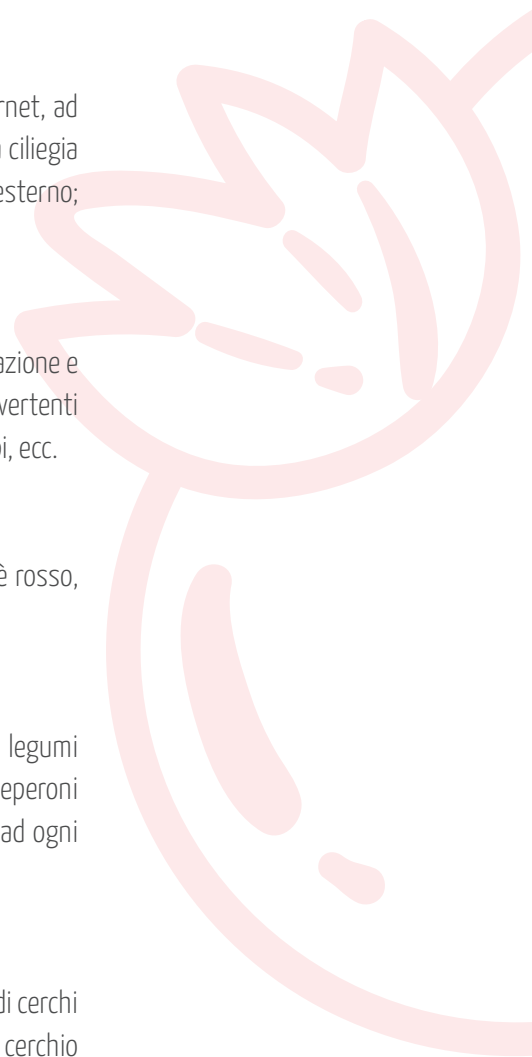
Puoi sempre fare un cruciverba, le cui definizioni sono salutari. Ad esempio "Questo cibo è rosso, rotondo e cresce su un albero. Che cos'è?" La risposta è "una mela".

INDOVINA COSA C'È NEL BARATTOLO

Sono necessari diversi vasetti grandi in cui è possibile versare in modo sicuro frutta, verdura, legumi e così via. Il barattolo 1 può includere lenticchie, il barattolo 2 barbabietole, il barattolo 3 peperoni secchi, il barattolo 4 avocado, il barattolo 5 uva passa, il barattolo 6 pere e così via. Tocca ad ogni bambino indovinare – al tatto – il cibo contenuto in ciascun barattolo.

SEMAFORO ALIMENTARE

Lasciate che i bambini disegnano cibo e bevande. Quindi incolla i disegni dei bambini su grandi cerchi colorati del semaforo! Cibi e bevande vietati devono stare accanto al cerchio rosso, con il cerchio giallo dovrebbero essere collocati gli alimenti che dovrebbero essere consumati in piccole quantità; con il verde, i cibi e i liquidi che possiamo consumare in sicurezza e quali sono utili per noi!



A CACCIA DI CIBO

Cartone, forbici, colla e vecchie riviste culinarie o opuscoli promozionali sono necessari per questo gioco. L'idea è che i bambini "catturino" il cibo, preparando un menu (risotto alle verdure, insalata, frutta per dessert) attraverso le immagini che troveranno sulle riviste per poi incollarle sul cartone sotto forma di collage. Le condizioni di gioco possono variare a seconda dell'argomento: picnic, compleanno, colazione, ecc

L'ISOLA DEI TESORI

Questo è un interessante gioco all'aperto che puoi organizzare nel cortile, nel parco e in qualsiasi altro posto dove puoi seppellire tesori a lunga distanza l'uno dall'altro. In questo modo, il gioco diventa più impegnativo in quanto i bambini cercano più a lungo i tesori e sono fisicamente attivi, eseguendo percorsi più ampi. Per il gioco è necessario preparare il terreno e scegliere diversi tipi di frutta e verdura. Alcuni potrebbero essere esotici o strani per i bambini, come mango o guava. Una volta che sei pronto con la tua scelta di "tesori alimentari", dovresti nasconderli alla base di un cespuglio o di un albero, sotto una panca o un tavolo, dietro una pentola o qualcosa di simile. Dai al bambino / a una borsa della spesa o un cestino e fai partire la caccia al tesoro. Quando i bambini tornano da te con i "tesori" che hanno trovato, chiedi loro che frutta e verdura hanno trovato. Di loro qualcosa di importante sul cibo che hanno trovato – che gusto ha, per cosa è utile, come viene consumato e così via. Lascia che ciascuno dei bambini scelga il suo "tesoro alimentare" preferito da tenere per sé come ricompensa per la partecipazione al gioco.

CIBO E ARTE

Usando alcune immagini o disegni puoi chiedere ai bambini di ricreare questi oggetti con frutta, verdura, semi, ecc. Usando i diversi colori degli alimenti i bambini possono essere incoraggiati a liberare la loro creatività e "dipingere" animali, oggetti naturali, ecc.

3.2 CELEBRARE EVENTI IMPORTANTI LEGATI AL CIBO, ALL'ACQUA E AD UNA NUTRIZIONE SALUTARE

Un buon modo per introdurre un'alimentazione sana per i bambini è utilizzare le giornate mondiali che promuovano la consapevolezza su argomenti specifici come la giornata mondiale dell'alimentazione, la giornata mondiale della salute, la giornata mondiale dell'acqua. Per ogni evento gli insegnanti o i genitori possono preparare una presentazione specifica o un'attività in cui coinvolgere i bambini. Di seguito alcune risorse che sono già state testate con i bambini e sono state accolte con entusiasmo e gioia..



3.2.1 Fare esperimenti con cibo e acqua

PIANTE DIPINTE

INGREDIENTI: bicchieri di acqua, vernice alimentare, alcune piante e verdure (fiori bianchi, foglie di cavolo o di lattuga, alberi, erbe).

L'ESPERIMENTO: metti la vernice alimentare divisa per colori in ogni bicchiere diverso (vetro diverso - vernice diversa), poi metti nei bicchieri una foglia di cavolo o di un'altra pianta. Lascia riposare per un'intera notte. Al mattino (diciamo dopo 6-8 ore) vedrai cosa è successo: le foglie e i fiori sono scoloriti. È cambiamento più semplice per vedere se il colore primario delle piante è luminoso o bianco. Inoltre, i bordi / angoli dei petali dei fiori avranno assunto un colore più chiaro.

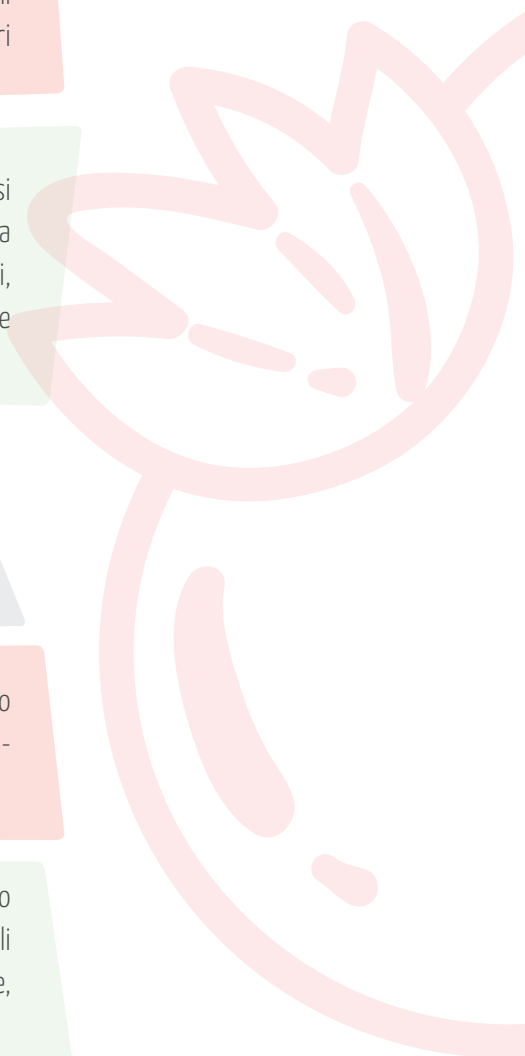
SPIEGAZIONE: le piante assorbono l'acqua, in questo caso assorbono la vernice che si trova nell'acqua. Questo fenomeno è noto come effetto capillare, l'acqua viene trasportata anche nelle più piccole vene fogliari. Questo esperimento può essere eseguito con fiori, erba e persino alberi. È anche bello se puoi seguire tutto il processo insieme al bambino e volta per volta (ogni ora) vedere la differenza).

ACQUA MAGICA

INGREDIENTI: 440 grammi di soda; 0,5 litri di aceto; 1 litro d'acqua.

ISTRUZIONI: versa la soda e l'aceto nella ciotola, quindi versa l'acqua, scaldi a fuoco lento (sul fornello) fino a quando la miscela diventa trasparente, versa in un contenitore trasparente, raffredda il composto.

ESPERIMENTO: nella pentola in cui la massa viene bollita, dopo il trasferimento del liquido in un altro contenitore, appare della polvere bianca. Prendi un batuffolo di cotone, raccogli la polvere e passala sull'acqua magica che hai preparato, guarda cosa succede. Inoltre, cospargi la polvere su una superficie e versa sopra l'acqua magica.



LA BORSA DELLA PIOGGIA

INGREDIENTI: sacchetto in polietilene; marcatori resistenti all'acqua; bicchiere d'acqua; pittura / tintura alimentare color blu.

ISTRUZIONI: chiedi ai bambini di disegnare sole, nuvole, mare e onde su un sacchetto di polietilene. Rendi blu l'acqua nella bottiglia attraverso il colorante. Versa l'acqua blu sui sacchetti (l'acqua dovrebbe coprire le onde) che saranno fissati saldamente ad una finestra soleggiata. Monitoriamo ciò che sta accadendo.

CHE SUCCEDERÀ? chiedi ai bambini di disegnare sole, nuvole, mare e onde su un sacchetto di polietilene. Rendi blu l'acqua nella bottiglia attraverso il colorante. Versa l'acqua blu sui sacchetti (l'acqua dovrebbe coprire le onde) che saranno fissati saldamente ad una finestra soleggiata. Monitoriamo ciò che sta accadendo.

I DISEGNI DELLA CERA SULL'ACQUA

INGREDIENTI: una candela; una ciotola con acqua fredda; le partite.

ISTRUZIONI: Accendi una candela e versa la cera calda nell'acqua fredda nel tentativo di disegnare alcune forme. L'acqua fredda, a contatto con la cera calda, permette di creare una varietà di forme astratte.

COSA STA SUCCEDENDO? Spiega ai bambini che ogni stato del corpo dipende dalla temperatura effettiva. La cera ad alta temperatura diventa liquida, e cade. Spiega ai bambini che questo metodo viene utilizzato nell'industria per la produzione di una varietà di prodotti in vetro, plastica e metallo.



UVETTA DANZANTE

INGREDIENTI: uvetta; acqua minerale gassata, bottiglie per bibite (trasparenti).

ISTRUZIONI: svita il tappo del flacone di soda e versa l'uvetta. Richiudi la bottiglia. L'uvetta sale e scende di nuovo - sembra una "danza"..

COSA STA SUCCEDENDO? Quando l'uvetta affonda, le bolle che si formano con l'acido carbonico la riporta in superficie. La superficie delle bolle scoppia, l'uvetta diventa di nuovo più pesante dell'acqua e ritorna giù.

3.3 PREPARARE RICETTE SALUTARI CON I BAMBINI



BURRO DI ARACHIDI E SALSA DI YOGURT GRECO ALLA FRUTTA

Ingredienti:

- › 1 contenitore (200 ml) di yogurt greco (normale)
- › 1-2 cucchiari di burro di arachidi naturale, normale o croccante
- › Se si desidera aggiungere un pò più di sapore: aggiungere miele, una goccia di vaniglia o cannella.

Procedimento:

Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra yüksek proteinli muhteşem bir atıştırmalık elde edeceksiniz! Elma dilimi, ince doğranmış diğer meyveler veya kraker ile servis edin.

BONBON

Ingredienti: :

- › 250 gr di noci (possono essere anche mandorle, anacardi, semi di girasole);
- › 400 gr di datteri (si può usare anche l'uvetta);
- › 3 cucchiaini di sesamo;
- › pistacchi, cacao, cannella, cioccolato, macinato di cacao.

Procedimento:

Immergi le noci in acqua calda per 30 minuti. In questa fase puoi mescolare le noci con il sesamo. Macina le noci in un frullatore - non troppo fini, in modo che non perdano il loro olio. Mescola tutti gli ingredienti, ne verrà fuori un composto appiccicoso. Fai delle piccole palline e arrotolale in una miscela di pistacchi, cacao, cannella, cioccolato, macinato di cacao. Potresti escludere alcuni degli ultimi ingredienti se li consideri troppo.



BANANA BREAD

Procedimento:

Setacciate la farina con il lievito e il bicarbonato. Tagliuzzate grossolanamente i gherigli di noce. Mettete il burro a pezzetti in una ciotola, unitevi lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata (solo la parte gialla) e lavoratelo con un cucchiaio di legno per una decina di minuti, fino ad averlo gonfio e spumoso. Mettete le banane in una scodella e schiacciatele con la forchetta fino a ridurle in poltiglia. Unitevi le uova sbattute e le noci tritate e mescolate. Versate circa un terzo della farina nella ciotola con il burro, mescolate energicamente fino ad incorporarla completamente quindi amalgamatevi anche un terzo del composto di banane. Continuando a mescolare, aggiungete, alternativamente, una cucchiainata di farina e una di banane. Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake di circa 22 cm x 12, versatevi l'impasto e livellatelo. Mettete lo stampo nel forno precedentemente scaldato a 180 °C e lasciatelo cuocere per un'ora e dieci minuti. A cottura ultimata, sformatelo e lasciatelo raffreddare sopra una griglia da pasticceria. Il pane è migliore se preparato con un giorno di anticipo.

Ingredienti:

- › banane (la polpa di circa 4 banane)
- › 2 uova
- › 120 g di burro
- › 120 g zucchero
- › 200 g di farina 00
- › 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- › 1 pizzico di sale Sale fino
- › 6 g di lievito in polvere per dolci
- › 3 g di bicarbonato
- › succo di limone.



STICK DI MELA



Ingredienti necessari:

- › Mele
- › Ingredienti per gli stick
- › Ingredienti per la decorazione

Suggerimenti per gli stick:

- › Burro di arachidi (100% naturale, bio o biologico): il burro di arachidi è ottimo perché bilancia questo snack con alcune proteine delle noci
- › Burro di mandorle
- › Crema di formaggio
- › Yogurt: lo yogurt puro o vanigliato è ottimo per le mele
- › Cioccolato (suggerimento: puoi usare quello che ha > 70% di cacao)
- › Burro di girasole (puoi mescolarlo con la cannella)

Procedimento:

Lava le mele e tagliale a spicchi. Mettile a bagno per alcuni minuti in una ciotola con acqua fredda e qualche goccia di succo di limone. Asciugale accuratamente prima di tentare ogni decorazione. Spalma il burro di arachidi naturale o il formaggio cremoso su ogni fetta di mela. A questo punto puoi immerle in qualsiasi ciotola contenente gli ingredienti per la decorazione.

Suggerimenti per la decorazione:

- › Muesli
- › Pepite di cioccolato
- › Noce di cocco
- › Mirtilli essiccati
- › Uva passa
- › Noccioline tritate
- › Germi di grano tostato
- › Semi di girasole
- › Cereali
- › Mandorle affettate

TORTA DELLA SALUTE

Ingredienti: :

- › 2-3 banane mature;
- › uova grandi;
- › 1 tazze di avena;
- › 1/2 tazza di farina integrale;
- › 1/2 tazza di zucchero di canna (la ricetta può essere seguita anche senza aggiunta di zucchero se vuoi che sia perfettamente sana);
- › 1/2 tazza di olio;
- › 2 cucchiari di cannella;
- › 1 polvere di lievito chimico;
- › 1 tazza di succo d'arancia;
- › 1/2 tazza di noci tritate;
- › 1/2 tazza di albicocche;
- › 1/2 tazza di uva passa.

Procedimento:

Mescola insieme banane, olio, avena, succo d'arancia, uova e zucchero (se hai deciso di aggiungerlo). Quindi aggiungere alla miscela la farina, il lievito chimico e la cannella. Macinare tutto in un frullatore e poi con un mixer. Potresti aggiungere del latte di cacao per rendere la torta ancora più elaborata. Alla fine aggiungere le noci, l'uvetta e le albicocche. Riscalda il forno a temperatura media. Cuoci la torta per 50 minuti (180 ° C). Verifica che sia cotta.



BRUSCHETTA ESTIVA DI FRUTTA

Ingredienti:

- › 1 fetta di pane francese tagliato a fettine sottili
- › 10 fragole tagliate a pezzetti
- › pesche tagliate a dadini
- › un cucchiaino di aceto balsamico
- › 1 tazza di foglie di basilico fresche tagliate a pezzetti
- › formaggio di capra al mirtillo rosso o semplicemente formaggio di capra

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180 ° C. Metti il pane francese su una teglia e cuocilo per 8-10 minuti fino a completa tostatura. In una ciotola di medie dimensioni, unisci fragole, pesche e aceto balsamico. Distribuisci il formaggio di capra su ogni fetta di pane francese. Con un mestolo forato, metti la miscela di frutta su ogni pezzo di pane.





Ingredienti:

- > uova;
- > 300 gr. spinaci;
- > sale, pepe nero, condimenti;
- > 1 cucchiaio di farina;
- > crema di formaggio;
- > 3-4 peperoni rossi arrostiti o carote salate o arrostiti;
- > olio.

ROTOLO DI SPINACI

Procedimento:

Stufa gli spinaci e scola il liquido in eccesso. Sbatti le uova e aggiungi gli spinaci e i condimenti. Aggiungi gradualmente la farina mescolando con un cucchiaio di legno.

Versa il composto pronto su una padella coperta con carta da forno e inforna a 180 ° C per 10-15 minuti. Dopo che si raffredda, staccalo dalla carta da forno e mettilo su un asciugamano. Coprilo abbondantemente con la crema di formaggio e distribuisce sopra i peperoni arrostiti o le carote arrostiti. Arrotolalo, coprilo con un foglio e metti in frigo per alcune ore.

Ingredienti:

- > 1 banana
- > 50 g circa di fiocchi d'avena
- > eventuali aggiunte: gocce di cioccolato, mirtilli secchi, pinoli, noci, uvetta, estratto di vaniglia ecc.

BISCOTTO ALL'AVENA E ALLA BANANA

Procedimento:

Con uno schiacciap patate o con una forchetta schiacciate la banana fino ad ottenere una purea non troppo uniforme.

Mescolate alla banana schiacciata i fiocchi d'avena: la quantità potrebbe variare - ovviamente a seconda delle dimensioni della banana - ma dovete ottenere un composto non troppo umido. Predisponete una teglia ricoperta di carta da forno e versatevi l'impasto a cucchiaiate, schiacciandolo leggermente per dare ai biscotti la classica forma tonda: a me sono venuti, con queste dosi, 5 biscotti da circa 6 cm di diametro. Aggiungete, appoggiandoli sopra ai biscotti con leggera pressione, gli eventuali ingredienti extra (gocce di cioccolato, mirtilli secchi, pinoli, noci, uvetta ecc.), poi trasferite la teglia in freezer per 5/10 minuti. Preriscaldate il forno a 180° poi, trascorso il tempo indicato per far rassodare l'impasto in freezer, mettete la teglia con i biscotti in forno. Fate cuocere i biscotti per 15 minuti, poi sfornateli e staccateli delicatamente dalla carta da forno con l'aiuto di una spatola. Mangiate i biscotti subito, o conservateli in una scatola di latta e ripassateli un minutino al forno o nel tostapane prima di servirli.



BISCOTTI DI ZUCCA

Procedimento:

Preriscalda il forno a 180 °. Metti purea di zucca, olio di cocco, uova, vaniglia e sciroppo d'acero o miele in un mixer o in una grande ciotola, mescolando bene. Mescola la farina, gli aromi ed il lievito. Aggiungi il composto di farina agli ingredienti umidi e mescola bene, fino a quando tutti i grumi non sono spariti. Aggiungi le gocce di cioccolato e mescola per garantire che tutti gli ingredienti siano distribuiti uniformemente. Distribuisci l'impasto in un cucchiaino grande su una teglia rivestita di carta forno. Cuoci per 12-15 minuti, o fino a quando i fondi sono leggermente marroni.

Ingredienti:

- > ¾ tazza di purea di zucca
- > ½ tazza di olio di cocco non raffinato, sciolto
- > 6 uova
- > 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- > ¼ tazza di sciroppo d'acero puro (o miele)
- > 1 tazza di farina di grano integrale
- > 2-3 cucchiaini di aromi (cannella, zenzero macinato, chiodi di garofano macinati, noce moscata macinata)
- > ½ cucchiaino di lievito per dolci
- > 1 tazza di gocce di cioccolato fondente al 70%



3.4 LINK A MATERIALE EDUCATIVO DEDICATO AI BAMBINI

1. Resource for colouring pages for kids with interesting scenarios where fruit and vegetables are the main characters: <http://www.montefiore.org/coloring-pages>
2. How root vegetables are grown: <https://www.youtube.com/watch?v=VJ7KwES45GY>
3. About the importance of the fruits and vegetables. Movie for kids Captain Kuk, episode "The Treasure of the Pyramid": http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1495
4. Action for healthy kids: <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/find-challenges/classroom-challenges/1212-nutrition-education>
5. Promoting and influencing healthy food choices for children: <https://healthy-kids.com.au/teachers/teaching-resources/>
6. From the beginning to the end of the harvest of the onion: <https://www.youtube.com/watch?v=GUHaXWZg7fQ>

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Academic clinic independent medical journal and leading health portal in Turkey. Available at: <https://www.medikalakademi.com.tr>
2. *Benefits & Barriers to Family Involvement in Education*. [Cited June 2017], Available at <http://www.projectappleseed.org/barriers>
3. *Better bites, More nutrition in every bite*. [Cited June 2017] Available at: <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>
4. Brent, B. O. (2000, September). Do schools really need volunteers? *Educational Policy*, 14 (4), 494-510.
5. Dewey, J. *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*, 1916, Available online: http://www.johndeweyphilosophy.com/books/democracy_and_education/Thinking_in_Education.html

6. Epstein J. L. *School, family, and community partnerships in teachers' professional work*. April 2018 *Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy* 44(3):1-10. DOI: 10.1080/02607476.2018.1465669
7. Epstein J. L., Sheldon S. B. *Necessary but Not Sufficient: The Role of Policy for Advancing Programs of School, Family, and Community Partnerships*. September 2016, DOI: 10.7758/rsf.2016.2.5.10
8. Lunts E. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. *Meridian: A Middle School Computer Technologies Journal a service of NC State University, Raleigh, NC. Volume 6, Issue 1, Winter 2003. ISSN 1097 9778, p.2. Available online: <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>*
9. MEGEP (mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi) : bilişim teknolojileri yapısal programlama temelleri // SVET (Strengthening vocational education and training system): Structural programming bases of information technologies. Ankara : Milli Eğitim Bakanlığı, 2007. Fiziksel Tanımlama: 50 s. : tbl. ; 27 cm. Konu Başlığı: Mesleki Eğitim – Türkiye.
10. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. [Cited June 2017], Available at <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html> Pinar Su. Available at: <http://www.pinarsu.com.tr>
11. TCE. Ministry of Health (Turkish: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü). Available at: <http://ailehekimligi.gov.tr>
12. Popkochev T. *Cooperation family school*. [Cited June 2017], Available at http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf
13. Tolkington G *Food games for kids* [Cited June 2017] Available at: <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>
14. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey (Turkish: Sağlık Bakanlığı). Available at: <http://beslenme.gov.tr>
15. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey // T .C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Ankara: 2013
16. *5 fun ways to teach your kids about healthy food choices* [Cited June 2017] Available at: <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>





COSA STA
SUCCEDENDO
NELLE
MENSE?

PARTE IV





1. COSA STA SUCCEDENDO
NELLE MENSE? 172



1

COSA STA SUCCEDENDO NELLE MENSE?

Le mense scolastiche e gli altri servizi di ristorazione scolastica possono essere considerati importanti risorse educative poiché, oltre a fornire cibo agli studenti, rappresentano una parte integrante dell'ambiente scolastico. Per questo motivo, la mensa scolastica dovrebbe riflettere gli obiettivi educativi della scuola e supportare e integrare l'apprendimento degli studenti. Se consumato quotidianamente, il cibo fornito attraverso la mensa scolastica può rappresentare un terzo dell'assunzione giornaliera totale di uno studente e avere un'influenza significativa sulla sua salute. È importante che genitori, insegnanti e studenti lavorino insieme per sostenere un approccio scolastico e costruire una cultura coerente in cui gli studenti scelgano attivamente cibi nutrienti e uno stile di vita sano.

1.1 IL RUOLO DEL PERSONALE DI CUCINA

1.1.1 L'importanza di coinvolgere il personale di cucina

Il codice disciplinare dei servizi scolastici comprende l'istituzione della "Commissione mensa" per le scuole che beneficiano dei servizi mensa. La commissione della mensa è un organo di collegamento tra fornitori e consumatori e svolge un ruolo di controllo a sostegno del miglioramento della qualità di alimenti e servizi. In qualità di corpo rappresentativo, la commissione mensa può svolgere:

- un ruolo di connessione, prendendo in carico i suggerimenti e i reclami dei consumatori;
- un ruolo collaborativo che monitora l'accettabilità dei piatti e l'erogazione dei servizi grazie a valutazioni convenientemente preparate.

Sarebbe consigliabile sostenere l'evoluzione del ruolo della commissione di mensa come interlocutore / partner nei progetti di educazione alimentare, al fine di rendere i suoi membri più responsabili e promuovere scelte nutrizionali salutari da parte dei genitori. Il comune dovrebbe redigere un codice locale al fine di determinare l'operabilità e la funzionalità delle commissioni mensa e definire la relazione tra commissioni e organismi istituzionali.

Di seguito, un esempio di composizione della Commissione mensa in Italia (a Firenze) (si prega di tenere presente che ogni paese, e ogni Comune ha le proprie linee guida):

- Direttore del servizio Istruzione e cultura
- Impiegato del servizio Istruzione e cultura
- Dietologo del servizio educativo e culturale
- Responsabile del centro di cucina vincitore dell'appalto (o delegato)
- Delegati della cucina
- 1 rappresentante dei genitori per ciascuna scuola dell'infanzia e primaria
- 1 rappresentante degli insegnanti per ogni scuola preprimaria e primaria

La Commissione mensa svolge un ruolo consultivo e prende informazioni nella scuola su ogni singolo aspetto relativo alla ristorazione scolastica.

I membri della Commissione mensa hanno i seguenti compiti:

- Fornire servizi efficienti ai bisogni nutrizionali dei bambini;
- Collaborare con l'Amministrazione promuovendo programmi, attività e workshop per sviluppare l'educazione alimentare nei genitori, nei bambini e nel personale scolastico;
- Visitare le mense scolastiche al fine di assaggiare il cibo;

- Monitorare la soddisfazione alimentare utilizzando i rapporti di valutazione forniti dall'Amministrazione e segnalando problemi dal trattamento all'amministrazione alimentare.

1.1.2 L'importanza dei corsi di formazione rivolti al personale di cucina

Per educare i bambini al cibo sano, è necessario avviare attività multisettoriali che includano diversi attori e una serie di azioni coordinate e continue che dovrebbero essere coerenti in termini di messaggi e comportamenti. Nelle mense scolastiche è essenziale aumentare la qualità nutrizionale e sensoriale del cibo, mantenendo i principi di sicurezza nutrizionale.

Sottolineiamo quindi l'importanza di organizzare corsi di formazione rivolti al personale di cucina su argomenti come l'aspetto e il potere educativo del cibo, il cibo come strumento educativo a pranzo / colazione / cena, presentazione del cibo e altro.

La corretta gestione dei servizi alimentari può favorire scelte alimentari corrette valutando l'adeguatezza del menu e promuovendo diversi piatti e ricette. Oltre a produrre e distribuire piatti, una corretta gestione dei servizi alimentari può svolgere un ruolo principale nell'educazione nutrizionale che coinvolge bambini, famiglie e insegnanti.

ATTIVITÀ DEL SERVIZIO MENSA.

- Fornire servizi rispettando la legislazione vigente e gli obblighi contrattuali;
- Offrire prodotti alimentari in un sistema di qualità;
- Suggestire e aggiornare informazioni sui corsi di formazione per il personale della ristorazione.

È importante fornire al personale della ristorazione attività di formazione e aggiornamento al fine di trasmettere la conoscenza dei principi di base della corretta alimentazione e dei concetti generali riguardanti i diversi aspetti della ristorazione in relazione alla situazione organizzativa e al tipo di utenti (es. diete).

La formazione e la sua efficacia devono essere documentate con strumenti e metodi appropriati. Il pranzo è un momento importante per la socializzazione: i bambini che mangiano insieme possono continuare il processo di aggregazione che inizia durante l'orario scolastico. A volte, l'ora di pranzo favorisce l'integrazione in classe. Il pasto collettivo può anche essere un'occasione importante per l'educazione alimentare, poiché i bambini imparano a comportarsi correttamente e a mangiare quando sono a tavola.

Naturalmente, è importante che i bambini siano seguiti dagli insegnanti durante i pasti. A volte, quando sono in mensa, i bambini mangiano cibi che di solito non piacciono loro, perché sono incor-



aggiati dal gruppo e dall'insegnante. **In una educazione alimentare sana, l'attenzione alle porzioni sta assumendo un'importanza crescente per la possibile correlazione tra il peso corporeo, la dimensione media delle porzioni e le scelte qualitative dei bambini.** Pertanto, è importante che i fornitori siano adeguatamente addestrati alla porzionatura e che distribuiscano i piatti con strumenti appropriati (schiumatoi che hanno la capacità adeguata di fissare la porzione corretta con una sola presa) o in un numero predeterminato di pezzi già divisi. Se nello stesso luogo ci sono bambini di diverse età o scuole (materna e primaria) è necessario disporre di misure di capacità diverse per lo stesso strumento al fine di fornire la porzione appropriata. Ogni strumento deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti separati in base all'obiettivo dell'utente. Inoltre, le caratteristiche dello spazio sono molto importanti per creare momenti divertenti ed educativi durante la mensa: dovrebbe essere piacevolmente dipinto e arredato; avere dimensioni adeguate, isolamento acustico e un'aerazione appropriata.

Ma, nonostante tutti gli sforzi, a volte i bambini rifiutano il cibo della mensa. Perché? Le ragioni sono molte. Naturalmente un fattore decisivo è rappresentato dalla qualità organolettica dei cibi che dovrebbero essere cucinati semplicemente e con materie prime di alta qualità, distribuiti alla giusta temperatura e in modo accattivante. Accanto a questi aspetti, anche le abitudini alimentari dei bambini durante il giorno giocano un ruolo importante, a cominciare dalla colazione. Molti bambini consumano una colazione povera o lo fanno occasionalmente. Di conseguenza, a metà mattina sono affamati e tendono a mangiare troppo durante la ricreazione, consumando grandi quantità di cibi energetici come panini, pizza e snack. Inevitabilmente, a pranzo non hanno appetito e sono mal disposti nei confronti del cibo. Questo errore comune può essere ripetuto a metà pomeriggio: spuntini ipercalorici predispongono a una cena squilibrata dal punto di vista nutrizionale. L'atteggiamento dei genitori è anche estremamente importante: quando i genitori guardano la mensa con diffidenza, i bambini percepiscono questa sensazione e si sentono giustificati nel non mangiare a scuola.

Una proposta di ristorazione sana a scuola può correggere abitudini alimentari sbagliate sia dei bambini che delle loro famiglie. Non è sufficiente utilizzare misure compensative come diete speciali. **"Cucinare" in modo interculturale significa assumere la varietà come paradigma di apertura alla diversità.**

È necessario organizzare una strategia per una crescita reale della qualità basata su criteri di salute e prevenzione adottando una prospettiva interculturale e promuovendo un dialogo costruttivo e un dibattito culturale.

1.1.3 Aspetti nutrizionali

Una dieta equilibrata deve avere proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e acqua, che sono tutti scomposti dal corpo e quindi assorbiti nel flusso sanguigno. Pertanto, è importante che il personale delle mense (e tutti gli attori coinvolti nella nutrizione dei bambini) abbia una conoscenza specifica sulla combinazione alimentare e sull'equilibrio nutrizionale perchè consumare il cibo nel modo giusto e fare scelte più intelligenti può aumentare l'assorbimento dei nutrienti, che è necessario per lo sviluppo complessivo dei bambini.

ASPETTI NUTRIZIONALI

Una nutrizione equilibrata e corretta è un prerequisito per mantenere una buona salute e una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare i bambini ad apprendere abitudini alimentari e comportamenti sani.

Il menu di ristorazione della scuola dovrebbe essere elaborato secondo principi nutrizionali validati scientificamente al fine di risultare gustosi e vari. È anche importante avere piatti tipici per promuovere la conoscenza e il mantenimento delle tradizioni alimentari locali. La tabella alimentare dovrebbe garantire un'adeguata assunzione di cibo sia quantitativamente che qualitativamente al fine di soddisfare le esigenze di sostegno alla salute e alla crescita e di evitare il ricorso a meccanismi di adattamento in caso di assunzione scarsa o eccessiva.

Per questo motivo, è necessario adottare le linee guida nazionali che garantiscono i requisiti nutrizionali ed energetici adeguati per ogni età. La modifica del piano nutrizionale deve essere necessariamente affidata a figure professionali competenti (medici, dietisti o altri esperti nutrizionisti). Un apporto energetico adeguato è un prerequisito per una dieta equilibrata. Il fabbisogno energetico (kcal) è la quantità di energia necessaria per compensare lo spreco di energia per le persone che hanno attività fisiche regolari, che partecipano attivamente alla vita sociale e che hanno una composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine.

La percentuale di calorie per il pranzo è superiore a quella per la cena perché l'attività residua della giornata e la domanda energetica sono inferiori alla sera. Non è appropriato attribuire più del 40% del fabbisogno energetico a pranzo per non influire negativamente sull'attività pomeridiana con un'intensa digestione.

FABBISOGNO PROTEICO

I valori dei requisiti energetici sono stati ottenuti valutando la quantità di proteine necessaria alla crescita corporea e al mantenimento dell'equilibrio dell'azoto in presenza di un'adeguata assunzione energetica. Questi valori sono stati convenientemente aumentati del 50% per garantire un margine di sicurezza e sono stati corretti considerando un'efficacia dell'utilità del 70%. Le proteine dovrebbero garantire circa il 10-15% dell'energia totale. Come per gli altri nutrienti, l'assunzione di proteine elevate potrebbe essere dannosa a lungo termine. È consigliabile rispettare le indicazioni



e non superare il doppio dei livelli raccomandati. Le proteine vegetali e animali dovrebbero essere in un rapporto di 1 a 1 secondo le linee guida nutrizionali pediatriche.

FABBISOGNO DI GRASSI

La quantità di grassi raccomandata è del 35-40% delle calorie totali fino al secondo anno di vita, mentre è del 30% fino all'adolescenza. Gli acidi grassi non devono superare il 10%, i grassi polinsaturi rimanere tra il 2-6% e i grassi monoinsaturi tra il 14-15% dell'energia totale. Omega 3 e Omega 6 svolgono importanti ruoli strutturali e metabolici tra i grassi polinsaturi. Il 2-3% di omega 6 e 0,5% di omega 3 sono requisiti consigliati per i bambini. Il colesterolo è un'altra questione, l'OMS raccomanda di non superare i 100 mg / 1000 kcal (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2000).

FABBISOGNO DI CARBOIDRATI

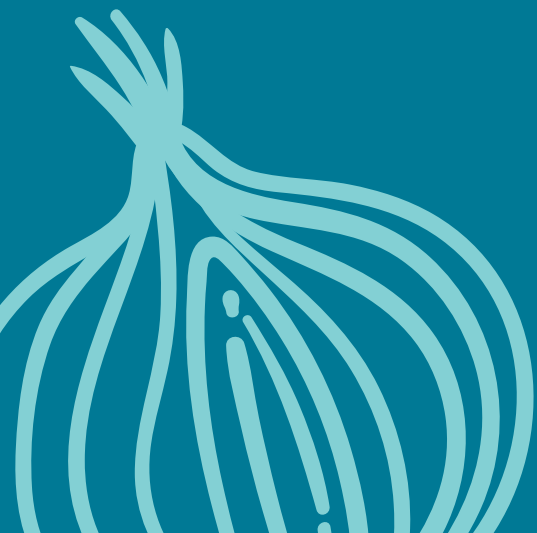
I carboidrati sono la principale fonte energetica per il nostro corpo in quanto sono essenziali per organi e tessuti come il sistema nervoso. Una dieta povera di carboidrati provoca l'accumulo di chetoni, un catabolismo eccessivo delle proteine del tessuto e la perdita di cationi come il sodio. Una percentuale di circa il 55% -65% dell'energia totale dovrebbe essere rappresentata da cibi ricchi di fibre come pasta e pane, mentre la quantità di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 10%. Gli zuccheri semplici sono presenti anche in molti alimenti primari come latte, frutta e alcune verdure che sono normalmente presenti nell'alimentazione quotidiana dei bambini; pertanto, per loro è ammissibile un'assunzione fino al 15-16%, a condizione che l'assunzione di saccaride, che è presente nei dolci e nelle bevande zuccherate, sia limitata.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la Popolazione Italiana 2014 (<https://tavologeneratoriasva.wordpress.com/normative-2/commisione-mensa/>).
2. Ministero della Salute, Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, approved in the framework of the State - Regions Conference and published on the Official Gazette n. 134_11/06/2010. Available online: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf;
3. Regione Toscana, Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica, approved by Tuscan Regional Government with the resolution GRT 898 of 13/09/2016. http://sintef.usl11.toscana.it/portale_empoli_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf;
4. World Health Organization. (2000). Pellagra and its prevention and control in major emergencies. Geneva: World Health Organization. WHO/NHD/00.10, 40 p. Available online: http://www.who.int/nutrition/publications/en/pellagra_prevention_control.pdf

BUONE PRASSI
EUROPEE
NELL'AMBITO
DI UNA SANA
EDUCAZIONE
ALIMENTARE

—
PARTE V
—



1. BUONE PRASSI A LIVELLO
LOCALE 180
2. BUONE PRASSI A LIVELLO
REGIONALE 182
3. BUONE PRASSI A LIVELLO
NAZIONALE 184
4. BUONE PRASSI A LIVELLO
INTERNAZIONALE 186



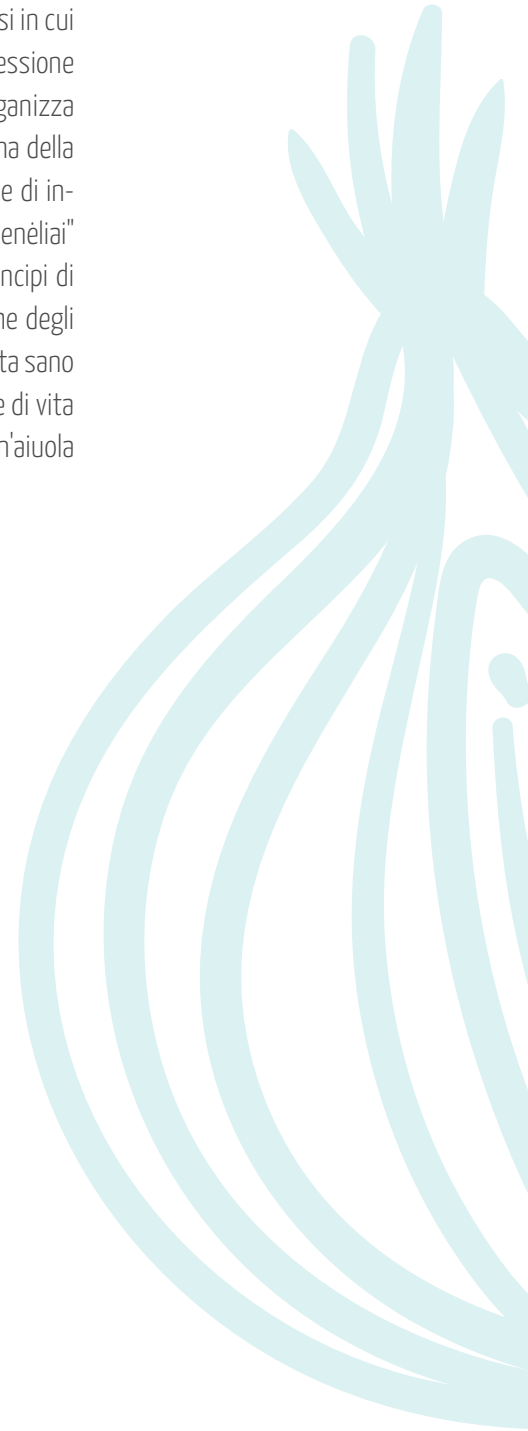
1

BUONE PRASSI A LIVELLO LOCALE

Alcune pratiche locali, che sono risultate interessanti e stimolanti, sono state condivise dai partner di 6 diversi paesi europei (potete trovare i rapporti nazionali ed il rapporto internazionale al seguente: <http://healthedu.emundus.eu/analysis>). Tra queste, la pratica che ha maggiormente destato l'attenzione della partnership proviene dalla Grecia e si chiama "Una mensa scolastica alternativa", implementata in una scuola elementare della città greca di Oropos, dove studenti, genitori e insegnanti hanno creato insieme una caffetteria dove gli studenti comprano solo spuntini fatti a mano. Ogni settimana, un gruppo diverso di bambini si assume la responsabilità della gestione della mensa e, insieme ai genitori, prepara tutti i prodotti alimentari che saranno venduti in quella settimana. Si tratta di un approccio eccellente per coinvolgere gli studenti, che normalmente apprendono i benefici di una buona nutrizione dai libri e per imparare, attraverso la mensa, come anche i più semplici cambiamenti nella loro vita quotidiana possono migliorare la loro condizione fisica, la salute e il livello di energia. La sana nutrizione è stata promossa localmente anche in Italia, attraverso il progetto "A scuola con la zucca!" da parte dell'istituto IC di Montelupo Fiorentino (Firenze), che comprendeva una serie di attività educative e formative con le famiglie e con alunni per incoraggiarli ad un'alimentazione sana. Il rapporto nazionale lituano è particolarmente abbondante di buone prassi a livello locale, chiara dimostrazione dell'importanza che i lituani attribuiscono ad una sana alimentazione dei bambini. Le istituzioni educative coinvolte nel progetto dalla Lituania hanno condiviso un gran numero di buone pratiche atte a formare e migliorare l'atteggiamento verso uno stile di vita sano; tra queste quelle attuate dagli istituti Smilgių a Panevėžys (progetto "Move strenuously, be healthy"), Old Trakai kindergarten (il programma "Alla scoperta del mondo", in base al quale l'ultima settimana di ogni mese vengono assegnati compiti finalizzati all'educazione verso uno stile di vita sano), Šalt-

inélis Walford di Kaunas (con il progetto "Crescerò sano e forte"), Kaunas Environmental Center (con l'iniziativa annuale per uno stile di vita sano chiamata "Mangiare mele mi rende più forte"). Per continuare con i buoni esempi, la "Giornata europea del cibo salutare" è ampiamente celebrata in Lituania.

Le scuole e gli asili che sono stati coinvolti sin dall'inizio nel progetto HealthEDU hanno menzionato il progetto di responsabilità sociale "Sveikatai palankūs" ("Health Friendly") come buona prassi in cui gli istituti scolastici si sforzano di creare un legame tra i bambini e la natura. Questa impressione è stata condivisa dall'asilo privato "Vaikystės lobiai", situato nel distretto di Kaunas, che organizza anche i progetti "aiuole ecologiche", "davanzale verde", "nel giardino del nonno" e "nella cucina della nonna". Un'esperienza condivisa, che dimostra la presenza di una visione a lungo termine e di intenzioni sostenibili per azioni orientate alla salute, è quella dell'Associazione "Sveikatos želmenėliai" fondata da sette scuole materne nel distretto di Trakai. Questa associazione propaga i principi di uno stile di vita sano tra insegnanti, genitori e società in generale, migliorando le qualifiche degli insegnanti e condividendo esperienze lavorative nell'ambito dell'educazione ad uno stile di vita sano negli asili. Gli insegnanti preparano compiti legati al tema della nutrizione sana e di uno stile di vita salutare e insegnano ai bambini a prendersi cura della propria salute. L'istituzione ospita un'aiuola dove vengono coltivate varie erbe: melissa, salvia, dragoncello, lavanda.





2 BUONE PRASSI A LIVELLO REGIONALE

Il primo esempio di buona prassi su dimensione regionale proviene dalla Bulgaria e si chiama "Siamo sani". Questa campagna bulgara è implementata da Image Consult Ltd. in collaborazione con il Comune di Plovdiv, che ha iniziato a lavorare in tutti gli asili nido sul territorio del comune per un periodo di 6 anni. La campagna è particolarmente efficiente e sostenibile nei suoi tentativi di migliorare i programmi di formazione, elaborati per i bambini più piccoli, tra cui il programma per un'alimentazione sana. Con l'aiuto degli animatori, i bambini imparano a conoscere i principali gruppi alimentari e la necessità di mangiare nutrienti tra loro diversi. Durante gli ultimi 5 anni, nell'ambito della campagna "Let us be healthy", sono state realizzate oltre 850 rappresentazioni rivolte a 76.000 bambini sulla necessità di un'alimentazione varia, sul consumo di frutta e verdura e sulla pratica regolare di sport. In Italia una prassi degna di nota è il progetto "A scuola con Gusto" per il territorio della Toscana, che ha l'obiettivo di educare i bambini ad abitudini equilibrate e sane attraverso l'uso di varie attività formative in cui ci si affida ai diversi sensi (vista, olfatto, tatto, gusto). Il progetto è iniziato nell'anno scolastico 2007/2008 grazie alla buona volontà della Commissione e dalla Mensa AUSL12 della Versilia e con il patrocinio del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Altrettanto importante è prendere in considerazione un programma greco dal titolo "Pasto scolastico" del Ministero della Pubblica Istruzione e dell'Università agraria di Atene, che è stato avviato per motivi altri (fornitura di pranzi come sostegno sociale a famiglie con basso status socioeconomico nella regione dell'Attica), ma che è abbastanza pertinente considerando che il cibo fornito nei "pasti della scuola" è equilibrato e segue le regole per la preparazione e la fornitura di una dieta mediterranea sana. Una pratica sostanziale, che è importante condividere qui, è l'esame della qualità dei menu nelle scuole e nelle mense avviato dal Ministero della Salute spagnolo, con l'obiettivo di garantire la

qualità nutrizionale del cibo servito ai bambini nelle scuole della Regione di Valencia. Questo programma coinvolge professionisti, ispettori (controllo ufficiale delle mense scolastiche) e personale formato per gestire le informazioni relative alla fornitura di cibo e bevande.



3 BUONE PRASSI A LIVELLO NAZIONALE

Tra le prassi nazionali più rilevanti, che meritano di essere menzionate, il progetto italiano "Saltainbocca" e quello greco "DIATROFI Nutrition Initiative". SALTAINBOCCA è un'iniziativa rivolta agli asili nido e alle scuole elementari italiane, nata in collaborazione con la Federazione italiana dei pediatri (FIMP). Il progetto mira a fornire ai bambini e ai genitori le informazioni di cui hanno bisogno per una dieta sana e per una corretta attività fisica, cercando così di invertire la tendenza del sovrappeso e dell'obesità nell'infanzia in costante aumento in Italia. SALTAINBOCCA è stato presentato l'11 ottobre 2016 presso la Sala Stampa della Camera dei Deputati ottenendo il patrocinio di quest'ultima e del Senato. Finora l'iniziativa è stata raggiunta da 213 scuole, ognuna delle quali ha ricevuto il TOOLKIT SALTAINBOCCA, contenente: 1 libro con informazioni e suggerimenti per promuovere uno stile di vita rispettoso della salute; 1 gioco da tavolo con dadi e pezzi, che consente ai bambini di imparare le regole di un stile di vita equilibrato e sano; 1 poster per classe, mensa e sala conferenze; 25 cartoline per i genitori con invito a conoscere il progetto in classe e a partecipare ad un contest specifico. L'iniziativa greca DIATROFI Nutrition è gestita dall'istituto PROLEPSIS dal 2010 e offre pasti gratuiti a studenti di basso livello socio-economico. Nell'anno scolastico 2015-2016 hanno partecipato al programma 247 scuole greche e 20528 bambini in tutto il paese. Senza alcuna eccezione, i bambini delle scuole che partecipano al programma ricevono un pasto gratuito al giorno, concepito appositamente per le loro esigenze dietetiche. Inoltre, attraverso il materiale formativo appositamente progettato, che include brevi messaggi e suggerimenti su un'alimentazione sana e l'organizzazione di eventi e attività informative per genitori e figli, il programma di nutrizione promuove un'alimentazione sana incoraggiando gli studenti e le loro famiglie ad adottare sane abitudini alimentari.

La Lituania vanta anche un'istituzione di Kaunas che si occupa di consultare le istituzioni educative di tutto il paese accertandosi che vi sia un'alimentazione sana e che vengano creati menù adatti per i bambini. L'istituzione si chiama VŠĮ "Sveikatai palankus" e nel 2016 VŠĮ ha avviato il progetto di iniziativa sociale su base nazionale "Educazione alla salute", che mira a presentare le peculiarità dell'alimentazione dei bambini alla comunità e alle istituzioni responsabili e ad avviare i necessari cambiamenti. Interessanti da citare: il progetto bulgaro "Culinary recess - Manjitsu" avviato da Lidl Bulgaria, che mira a presentare - in modo divertente e interessante - ai bambini dalla 1 ° alla 4 ° classe i principi alla base di una dieta sana ed equilibrata, motivandoli a condividere ciò che imparano a casa e ad unirsi più attivamente al processo di preparazione del cibo insieme ai loro genitori; l'iniziativa greca "Healthy Children, Healthy Planet", avviata nel 2016 e organizzata dal WWF Hellas in collaborazione con l'Università Harokopeio di Atene, che educa i bambini a fare scelte alimentari sane e "verdi".





4 BUONE PRASSI A LIVELLO INTERNAZIONALE

Di solito ogni paese ha alcune iniziative per influenzare e promuovere un'alimentazione sana nelle scuole. Lo stesso vale a livello internazionali. Numerose, infatti, sono le iniziative dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dell'UNICEF per promuovere la consapevolezza a mettere in pratica metodologie per favorire il benessere ed adattare il processo educativo in modo tale che i bambini possano essere in grado di sviluppare abitudini più sane e scelte consapevoli su cibo, corpo e mente. È molto utile che il lettore familiarizzi con il recente rapporto "Dalla promessa all'impatto: porre fine alla malnutrizione entro il 2030" che mostra non solo i dati e le misure provvisorie, ma anche i profili dei paesi di tutto il mondo e il modo in cui ciascuno affronta i problemi con un'alimentazione insalubre.

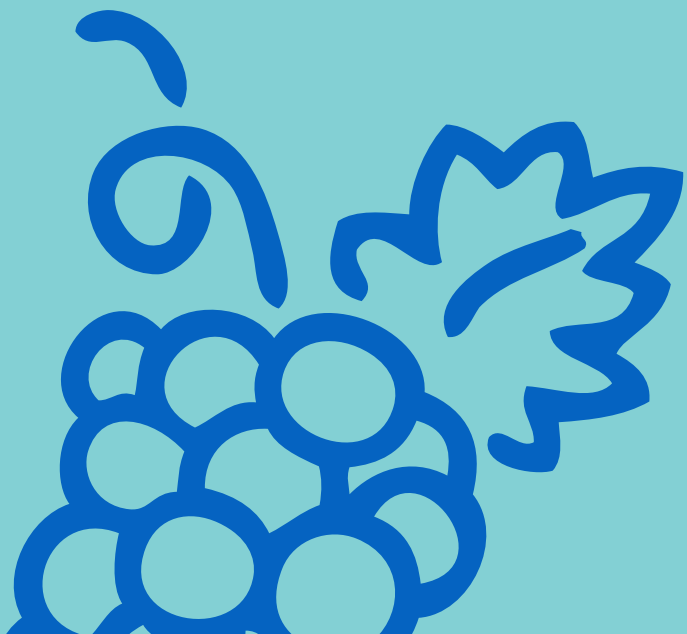
Strumenti utili nel processo di costruzione di sane abitudini alimentari possono essere anche queste due guide:

- "Best practice per la nutrizione dei bambini - Guida per l'autovalutazione e lo sviluppo di politiche mirate": una delle migliori caratteristiche di questa guida è che offre strumenti per l'autovalutazione sui temi delle pratiche alimentari da parte di genitori e insegnanti. Tale guida può essere molto utile per le scuole che vorrebbero valutare la loro politica nel campo della nutrizione salutare, ricevendo anche alcuni suggerimenti su come migliorarla;
- "Le migliori pratiche per un'alimentazione sana: una guida per aiutare i bambini a crescere in buona salute": questa guida introduce il processo di costruzione di abitudini sane dai quattro mesi ai 6 anni di età. Offre anche informazioni nutrizionali e suggerimenti su come costruire in modo intelligente porzioni sane.

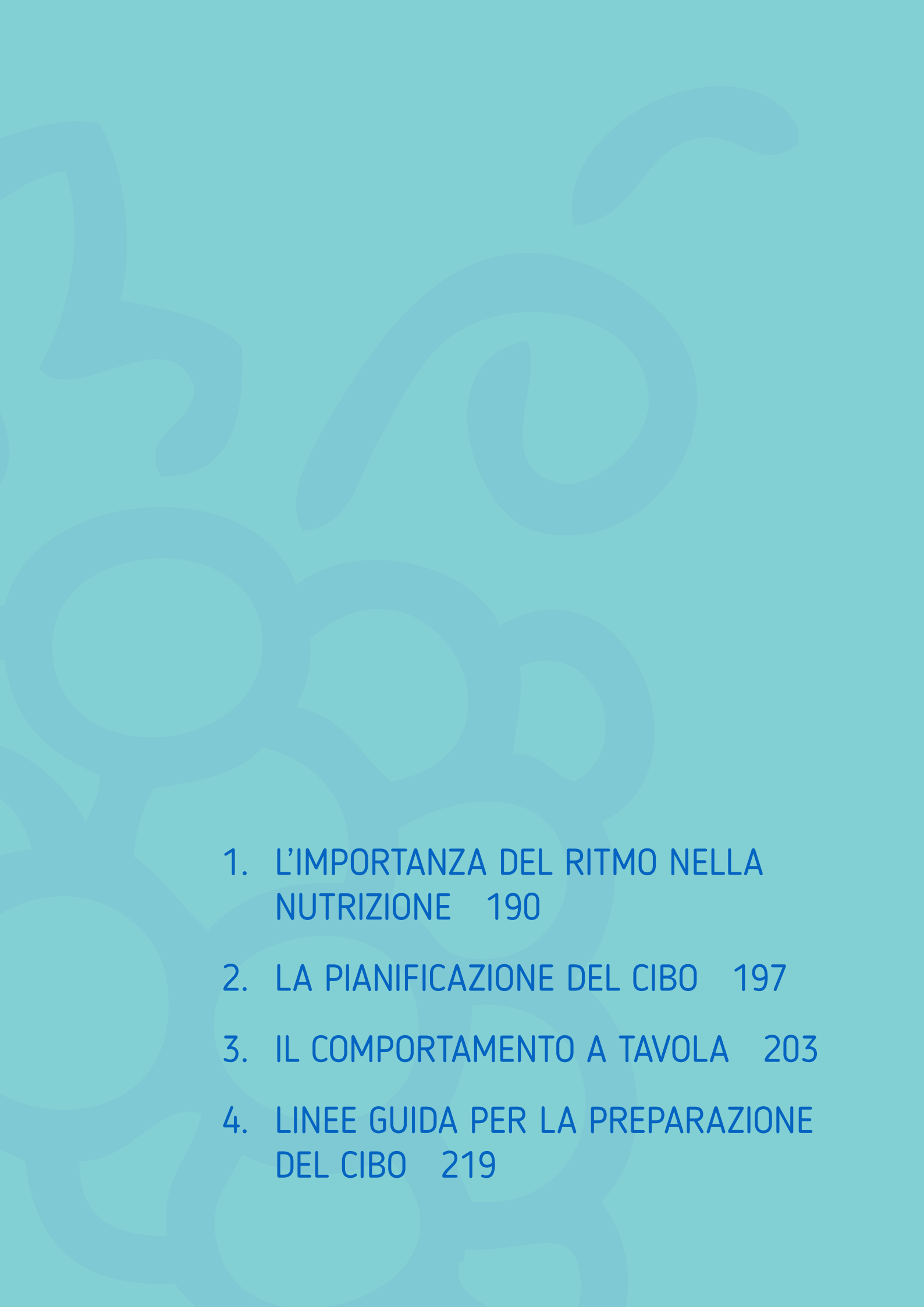
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Better life in the school [Cited: Jan 2017] Available at:
http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field_topic_tid=13
2. Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy, [Cited at Feb 2018], Available at:
<https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/heguide.pdf>
3. For our tomorrow: Culinary recess. LIDL. [Cited Jan 2017] Available at: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm>
Socialinės atsakomybės projektas „Sveikatai palankūs“.[Cited: Feb 2017] Available at: <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/>
4. From promise to impact: ending malnutrition by 2030. UNICEF [Cited at Feb 2018], available at:
<https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/06/130565-1.pdf>
5. National and International Report, published by HealthEDU project partners. Available online:
<http://healthedu.emundus.eu/analysis>
6. Practices for Child Care Nutrition and Physical Activity Environments A Guide for Self-Assessment and Policy Development, [Cited at Feb 2018], Available at: <http://www.healthybeveragesinchildcare.org/bestpractices/BestPracticesHandbook.pdf>
7. Program on food aid and promotion of healthy nutrition [Cited Feb 2017] Available at:
<http://diatrofi.prolepsis.gr>
8. Sveikatos želmenėliai. Apie asociaciją. [Cited: Feb 2017] Available at:
<http://www.szemeneliai.lt/apie-mus>
9. Sveikatai palankus ugdymo įstaigų tinklas [Cited: Jan 2017] Available at:
<http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/>

LA NUTRIZIONE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI



PARTE VI

- 
1. L'IMPORTANZA DEL RITMO NELLA NUTRIZIONE 190
 2. LA PIANIFICAZIONE DEL CIBO 197
 3. IL COMPORTAMENTO A TAVOLA 203
 4. LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO 219

1

L'IMPORTANZA DEL RITMO NELLA NUTRIZIONE

Il ritmo è importante ovunque. I processi ritmici si svolgono in natura: il giorno segue alla notte, la notte segue il giorno, ecc. Le stagioni dell'anno cambiano ritmicamente, gli animali e gli altri organismi si adattano al ritmo della natura. Il corpo umano si compone di processi ritmici: il battito del cuore, la respirazione attraverso i polmoni, il ciclo delle cellule, ecc. Quindi, se il ritmo interno viene interrotto questo ha un impatto sull'intero organismo. Pertanto, è di fondamentale importanza avere il.



Noi, umani, facciamo parte degli organismi della Terra. Le stesse leggi, quindi, sono applicabili a noi come a tutti gli esseri viventi. Ritmi, cicli e fasi dominano la natura e noi, in quanto parte di essa, siamo soggetti a loro e dobbiamo mantenerci in armonia con loro se vogliamo raggiungere l'armonia interiore.

Il nostro organismo obbedisce a un ritmo particolare determinato dalla natura: tutto avviene come se fosse un orologio. Il ritmo del mangiare non è un'eccezione nella nostra agenda quotidiana. Se l'operazione di una piccola vite di un intero meccanismo viene interrotta, l'intero sistema potrebbe

accidentalmente rompersi. Cosa succede allora? Disturbi, dolori e nervosismo cominciano a tormentarci. Mangiare ogni giorno allo stesso tempo è di particolare importanza per la nostra salute.

Il ritmo alimentare è personale, eppure ci sono diversi consigli suggeriti da medici, specialisti nutrizionisti e persino da parte di specialisti di educazione alla salute e psicologi. Prima di tutto, l'attenzione è rivolta al fatto che tutte le cellule del nostro organismo hanno un ritmo giornaliero e che gli organi interni lavorano secondo un particolare ritmo per tutto il giorno. Quindi, se il nostro ritmo alimentare è interrotto, soffriamo di brutti sogni, ci sentiamo male e siamo soggetti a serie conseguenze di fallimenti.

Anche e soprattutto in un bambino l'attenzione si concentra sulla relazione tra ritmo e nutrizione. Molto probabilmente, tutti sanno che il cuore di notte rallenta, mentre la temperatura del corpo è più bassa la mattina e più alta verso sera. Molti genitori devono aver prestato attenzione a questo quando, per esempio, i piccoli si ammalano. Il ritmo degli organi e il consumo alimentare durante il giorno saranno discussi in maggior dettaglio in questo capitolo.

1.1 QUAL È L'ORARIO PREFERIBILE PER CIASCUN PASTO?

I genitori dovrebbero collaborare per soddisfare i bisogni calorici dei bambini: questo significa che devono completare correttamente l'alimentazione quotidiana dei loro figli considerando il menu della mensa.

A tal fine si suggerisce che:

- **la dieta sia organizzata in 5 pasti: colazione, pranzo, cena e 2 pasti leggeri. La divisione del fabbisogno energetico in 3 pasti principali e 2 pasti leggeri aiuta a controllare la fame, evitando il rischio di abbuffate e mantenendo costante la glicemia;**
- una copia del menu della mensa deve essere data ai genitori perché il pasto consumato a casa deve completare il pranzo consumato a scuola. Se non è possibile inviare il menu a ogni famiglia, dovrebbe essere sempre disponibile a scuola, nel Comune e online per essere visualizzato in qualsiasi momento. È necessario variare il più possibile il tipo di alimenti, prestando attenzione al loro tasso di consumo al fine di evitare perdite o eccessi di nutrienti e garantire una dieta meno monotona ai bambini.

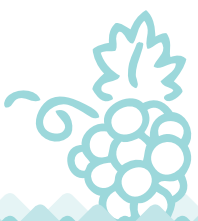
Tutti i requisiti sopra descritti contribuiscono a definire un'alimentazione sana. Combinare i requisiti in un'offerta varia è una delle responsabilità di tutti gli attori coinvolti nella nutrizione dei bambini. Il passo seguente è rendere amichevole l'alimentazione sana.

1.1.1 Colazione

Il picco di attività dello stomaco va dalle 07.00 alle 09.00. Si raccomanda, quindi, di bere un bicchiere d'acqua appena svegli e di non affrettarsi a fare colazione subito dopo essere caduti dal letto. Si dovrebbero preferire cibo leggero, facilmente digeribili ma che danno energia e non appesantiscono l'organismo. In altre parole, si consiglia di consumare cibo contenente carboidrati. Secondo il noto nutrizionista e dietologo australiano Rosemary Stanton (Stanton R., 2012), i carboidrati (specialmente le loro combinazioni) che sono abbondanti nei cereali (specialmente nei cereali non frantumati), nella frutta, nelle verdure e nella pasta, rappresentano la base di un'alimentazione sana. Le prime scelte di cui sopra sarebbero perfette per la prima colazione. Le fibre nutrienti (in carboidrati salutari), in particolare quelle dei fiocchi di cereali, sono importanti e correlate a minori rischi di molte malattie. La ricerca scientifica supporta l'evidenza che vitamine, minerali, antiossidanti e altre combinazioni di sostanze chimiche vegetali presenti nei carboidrati presentano caratteristiche benefiche per la salute. Pertanto, non ti sbaglierai nello scegliere il porridge per la tua colazione (cereali diversi ogni giorno). Ad esempio, negli asili Waldorf che seguono Rudolf Steiner, ogni giorno della settimana è collegato a un pianeta diverso, che a sua volta è responsabile di un particolare chicco di cereali. Ecco perché ogni giorno della settimana ha i suoi cereali:



Un bambino piccolo ha un'innata propensione al mangiare sano. È la madre, spesso, che offre varie composizioni che sembrano attraenti ma non si adattano tra loro e, quindi, possono interrompere un'alimentazione sana del proprio bambino. Forse avrai prestato attenzione a bambini che mangiano volentieri il porridge (che non è troppo dolce), che separano la carne dalle patate o il pesce dal riso o che lasciano intatta una parte del piatto. Evita di aggiungere zucchero e sale in piatti dedicati ai bambini piccoli: verdure, frutta e altri prodotti contengono abbastanza di questi ingredienti. Utilizza solo prodotti naturali per aggiungere un sapore salato, acido, dolce o amaro ai pasti.



Doppia colazione? Dannosa o vantaggiosa?

Ti concedi la doppia colazione? Sai come queste impattano sul nostro organismo? Una prima colazione (7.00 – 9.00 del mattino) che solitamente contiene porridge, cereali o pane, frutta, yogurt, succo di frutta, tè, latte (il latte è meglio digerito se consumato fino alle 10.00), non dovrebbe essere troppo ricca, dal momento che l'organismo non si è ancora risvegliato del tutto. Al contrario, al momento della tarda colazione, nota anche come colazione reale (9.00 – 10.00 del mattino), tutte le funzioni degli organi digestivi sono completamente sveglie e pronte a funzionare: è il momento giusto per scegliere un alimento più ricco che contiene grassi e proteine, per esempio, verdure verdi, uova sode o frittata (al forno), formaggio, pane nero con burro e così via. Il cibo può essere più abbondante per garantire l'attività del bambino prima di pranzo, minore irritazione, maggiore produttività, minore richiesta di dolci.

Quindi, se fai colazione appena dopo esserti svegliato, quando il tuo organismo sta ancora dormendo, scegli una prima colazione leggera per evitare di ostacolare il tuo sistema digestivo che non è ancora pronto per affrontare il cibo. Se ti svegli presto, la doppia colazione è una buona opzione. La cosa più importante è non dimenticare di fare colazione al mattino e ottenere l'energia necessaria per il resto della giornata. Si consiglia inoltre di abituare i bambini a iniziare la giornata con un bicchiere d'acqua, indipendentemente dal fatto che si svegliano presto o tardi.

1.1.2 Merenda mattutina

Permetti al tuo organismo di riposare per un'ora o giù tra le 10.00 e le 11.00. La milza e il pancreas lavorano a pieno regime durante questo periodo, quindi se mangi finisci per caricare ulteriormente questi organi. Se non ce la fai ad aspettare il pranzo, non lasciare che la fame stuzzichi lo stomaco: fai uno spuntino leggero a basso contenuto calorico, ovvero frutta o verdura.

1.1.3 Pranzo

Se hai fatto colazione alle 8:00 e merenda alle 11.00, verso le 13:00 il tuo organismo invia un segnale che è giunto il momento di pranzare e quindi raccogliere nuove forze per il lavoro creativo. Il pranzo, proprio come la colazione, è una parte importante del ritmo del pasto, quindi non può mancare. 11:00 - 13:00, che è il tempo del cuore, è seguito da 13.00 – 15.00 che è il tempo dell'intestino tenue, una parte importante del sistema digestivo che assorbe la maggior parte dei nutrienti.

Il pasto più ricco della giornata dovrebbe contenere una composizione di tutti e 4 i sapori. Come scrive Michael Kassner (Compani & Lang, 2013), 4 gusti sono necessari per i seguenti motivi: l'asprezza dà gioia a un bambino, l'amaro divide i poteri vitali, la salinità rafforza la percezione del corpo, mentre la dolcezza aiuta a sentirsi. L'amaro è il sapore meno usato di tutti, ma puoi

facilmente ottenerlo aggiungendo una foglia di alloro, salvia o dragoncello ai tuoi pasti. Oltre ad altre buone qualità, l'amarezza incoraggia anche la sensazione di sazietà. Parlando di dolcezza non abbiamo in mente i dolci: la dolcezza si ottiene sotto forma di carboidrati (patate, pasta, cereali, verdure). Anche se non sembrano essere cibi dolci quando li mastichiamo, il nostro organismo trasforma tutti i carboidrati in glucosio. La sapidità la si raggiunge aggiungendo un pò di sale alla zuppa, ma attenzione perchè molti ingredienti contengono sale naturalmente. I bambini dovrebbero ottenere il sapore aspro da salse naturali (con limone, arancia), yogurt, succo di frutta, verdure naturalmente fermentate.

Dopo il pranzo, dovrebbe seguire un periodo di calma per i sensi. Questo potrebbe essere rappresentato da un sonnellino pomeridiano (è particolarmente importante per i bambini in età prescolare), da giochi calmi o rilassanti, da una camminata o semplicemente dallo stare seduti a sognare ad occhi aperti.

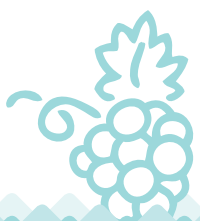
1.1.4 Spuntino pomeridiano

Lo spuntino pomeridiano è necessario non solo per i bambini e non è uno spuntino senza senso. Offri qualcosa per attivare il sistema digestivo e prevenire la fame fino a cena. Ad esempio: yogurt scremato, un bicchiere di frutti di bosco, una mela o una macedonia di frutta. Dalle 15:00 alle 17:00 la vescica urinaria funziona molto intensamente, quindi è consigliabile bere molto e liberarsi di materiali più tossici.

Un'altra cosa curiosa osservata dai medici è che anche dopo un pranzo perfettamente bilanciato e quantitativamente adeguato, la necessità di dolci è evidente intorno alle 14.00 – 15.00. In questo momento, il livello di zucchero nel sangue diminuisce con conseguente leggero affaticamento e necessità di dolci. Il fondatore dell'educazione Waldorf, Rudolf Steiner sottolinea che, fisiologicamente, lo zucchero nel sangue è il fondamento della nostra coscienza svegliata: sostiene il nostro 'ego innocente' (Steiner, 1996).

Quindi una piccola porzione di dolce naturale preparato con amore sarebbe adatta a soddisfare il bisogno di dolce: qualcosa di piccolo ma attraente, con un odore gradevole (ad esempio cannella o vaniglia) che potrebbe "illuminare l'anima". Per i bambini il dolce potrebbe essere rappresentato, ad esempio, da 1-2 biscotti di avena (Ricetta: fiocchi d'avena, miele, burro, uva passa o semi di girasole, cotto in forno), una mela cotta con ricotta e datteri, un pezzo di torta di mele fatta in casa, un cocktail di latte acido con frutti di bosco, ecc.

C'è un'alta probabilità che il bisogno di zucchero non si sviluppi per i bambini se dormono in questo momento della giornata, ma la necessità di dolci (carboidrati facilmente digeribili) può verificarsi in qualche altro momento della giornata, ad esempio, quando si pensa o si studia: in tal senso, le attività intellettuali devono essere incoraggiate.



1.1.5 Cena

Qual è il momento più adatto per la cena? Se si mantiene il ritmo descritto durante la colazione, il pranzo e lo spuntino pomeridiano, 18:30 - 19:30 sono gli orari più adatti per la cena. Ma è anche un pensiero molto culturale, visto che le persone dei paesi mediterranei di solito cenano intorno alle 19:30 - 20:30, ma in quel caso vanno anche a dormire più tardi. Secondo gli specialisti della nutrizione, uno dovrebbe smettere di mangiare almeno 3,5 ore prima di andare a dormire. Non si dovrebbe mangiare troppo durante la cena e deve essere sempre tenuta a mente la corretta composizione del cibo. Si consiglia di bere un bicchiere d'acqua un'ora prima di dormire.

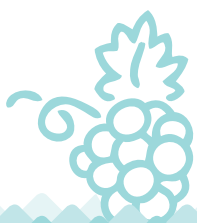
Cosa segue la cena? 17.00 - 19.00 è il momento dei reni. Un tè, in particolare quello ai mirtilli, potrebbe essere adatto. La cerimonia di bere il tè in famiglia verso le 7 di sera potrebbe diventare una bella tradizione, un'occasione per la comunicazione e la discussione degli eventi della giornata. Il momento più adatto per andare a dormire è intorno alle 21.00 - 22.00. 23.00 - 01.00 è il tempo della cistifellea, 02.00 - 05.00 dei polmoni. Il cuore batte con calma, la temperatura del corpo è bassa, il livello di glucosio nel sangue diminuisce al minimo. Molti processi importanti avvengono nell'organismo. 05.00 - 07.00 è il tempo dell'intestino crasso, durante il quale vengono rimossi grandi quantità di materiali non necessari all'organismo: se tu o il tuo bambino non riuscite a dormire, prova a bere un bicchiere di acqua tiepida. E non dimenticare che un'alimentazione corretta e appropriata potrebbe essere molto utile in questi casi.

1.2 CONCLUSIONI

Un bambino si fida dei suoi genitori, dei parenti e degli altri adulti che sente vicino a se e confida nel fatto che quelle stesse persone gli / le offriranno cibo sano, proprio come il latte della madre che un bambino riceve fin dai primi giorni della sua vita. I bambini apprezzano che vengano soddisfatti i loro bisogni personali, ma la loro salute viene prima di tutto. La razione alimentare dei bambini dovrebbe includere il maggior numero possibile di verdure, cereali (non raffinati), patate, pasta (anche di cereali integrali). Il menu dei bambini deve contenere la varietà, dal momento che i piatti non devono essere ripetuti durante il giorno e la settimana.

Ingredienti di qualità composti in modo appropriato, cereali integrali, frutta, verdure, carne, pesce, trattamento termico ragionevole, ritmo del mangiare, piccole porzioni, cibo attraente, ambiente positivo, compagnia di persone vicine: questo è ciò che è richiesto per l'adempimento nutrizionale di ogni bambino.

Insegnare a un bambino tutto questo deve essere il compito principale dell'educazione alimentare durante i primi sette anni della sua vita, continuando per il resto degli anni dell'infanzia. Quindi ci si può aspettare che accetti queste abitudini come naturali nell'adolescenza e in età adulta.



2

LA PIANIFICAZIONE DEL CIBO

La pianificazione di menu e pasti può essere vista come un potenziale strumento per compensare la mancanza di tempo e per incoraggiare la preparazione di cibi fatti in casa e sani che siano direttamente collegati all'assunzione di cibo di qualità. La persona della famiglia responsabile della nutrizione deve sapere che:

- La pianificazione non solo consente di risparmiare denaro, ma salva la famiglia dal fastidioso dilemma di "cosa dovremmo cucinare per cena?";
- Attraverso un buon piano d'azione per lo shopping alimentare, aiuta ad evitare gli acquisti impulsivi, dimezzando il costo settimanale di cibo;
- È possibile pianificare i piatti con un prodotto da gustare più di una volta - il pollo arrosto avanzato dalla sera precedente può essere utilizzato per preparare una zuppa ;
- I bambini possono aiutare: in questo modo diventano più coraggiosi e più responsabili quando vedono che le loro opinioni sui menu per la famiglia vengono prese in considerazione;
- Elimina lo stress. Pianificare il menu settimanale trasforma la fastidiosa pianificazione della cena in divertimento;
- La tua famiglia inizierà a mangiare più sano senza nemmeno rendersene conto. È facile bilanciare il cibo che la tua famiglia può consumare quando prepari il menu per ogni giorno della settimana;
- La pianificazione del menu settimanale non è immediata: i migliori professionisti del settore dicono che per trovare il proprio ritmo ci vuole tempo.

Pianificazione del menu significa pianificare una dieta che non fornisca solo ai bambini - ma anche tutta la famiglia - i nutrienti necessari nelle giuste proporzioni e quantità, garantendo un'alimen-

tazione sana ed equilibrata. Questo è importante perché il benessere e la salute della famiglia dipendono da ciò che i suoi membri mangiano. Per ogni famiglia che ha deciso di preparare il menu in anticipo per un certo periodo di tempo (di solito una settimana), questa attività si rivela una vera sfida, ma una volta iniziata ci si rende conto che è in realtà un'esperienza piacevole e gratificante.

Ma quali sono le caratteristiche di una buona pianificazione? Non dovremmo dimenticare che il cibo dovrebbe essere, prima di tutto, delizioso e nutriente, poiché la maggior parte dei bambini e degli adulti non mangerà nulla che non piaccia loro, anche se ha un eccellente valore nutrizionale. Tuttavia, l'appetito è in gran parte un piacevole preconcetto del cibo e non dipende solo dalla fame, ma anche dal gusto, dalla consistenza, dall'aspetto e dall'attrattiva del cibo, dall'ambiente in cui mangiamo.

In questa linea di pensiero, la progettazione del menu è sia arte che scienza: l'arte nella sapiente miscelazione di colori, trame e sapori e scienza in una scelta sensata e informata di alimenti per una dieta sana ed equilibrata..

2.1 PERCHÈ È IMPORTANTE PIANIFICARE IL MENU?

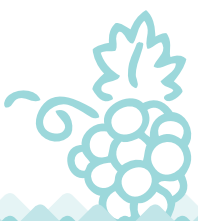
La pianificazione dei menu contribuisce al massimare le risorse e ridurre le spese al fine di preparare alimenti che soddisfino i bisogni fisici, sociali e psicologici della famiglia. È molto importante pianificare i pasti per soddisfare i bisogni nutrizionali di tutta la famiglia e, in particolar modo, dei bambini, dal momento che una corretta alimentazione è essenziale per farli crescere sani, non soffrire e non sperimentare alcun deficit. Pianificare i pasti fa risparmiare tempo, fatica ed energia.

Il menu può essere pianificato in base al budget familiare. Una dieta ricca è possibile senza l'acquisto di cibi costosi. La pianificazione consente la selezione di diversi alimenti dallo stesso gruppo alimentare, evitando così la monotonia. Inoltre, l'uso di una varietà di alimenti nella preparazione dei pasti è importante anche in termini di fornitura di vitamine, minerali e sostanze nutritive contenute nei singoli gruppi alimentari.

La pianificazione aiuta a stabilire e rafforzare in modo efficace il tipo di dieta che la famiglia sceglie di seguire. I prodotti alimentari da acquistare, la loro qualità e il prezzo, il modo in cui sono conservati, preparati e serviti possono essere facilmente immaginati.

Obiettivi della pianificazione di menu e pasti:

- Soddisfare i bisogni nutrizionali di ciascun membro della famiglia;
- Limitare i costi alimentari all'interno del bilancio familiare;



- Utilizzare metodi di cottura che preservino al massimo le sostanze nutritive nei prodotti utilizzati;
- Risparmiare tempo, fatica ed energia;
- Servire piatti appetitosi.

La pianificazione del menu e dei pasti dipende da diversi fattori:

BISOGNI NUTRIZIONALI. Il cibo che deve essere preparato deve soddisfare le esigenze di ogni membro della famiglia. Questi bisogni sono diversi in base all'età, al sesso, all'attività e alle condizioni fisiologiche di ciascuno dei membri della famiglia. Il modo migliore per garantire le esigenze di tutti è la scelta di alimenti appartenenti a ogni gruppo alimentare (cereali, frutta e verdura, latticini, carne e altre proteine, grassi e dolci). Diverse esigenze nutrizionali, tuttavia, non richiedono necessariamente la preparazione di pasti individuali per ciascuna famiglia. La dieta può essere programmata in modo tale che, mentre si prepara lo stesso cibo, i bisogni nutrizionali di ogni famiglia possano essere soddisfatti, ad esempio aumentando o diminuendo la quantità di un determinato alimento o aggiungendo alimenti proteici al piatto quando ci sono bambini per la cui crescita sono importanti. La stessa insalata può essere utilizzata per le persone in sovrappeso e per quelle con peso normale.

RISPARMIO. Il budget familiare, che dipende dallo stato socio-economico, influenza anche la pianificazione del menu. Gran parte del reddito viene speso per il cibo. Ecco perché i fondi devono essere spesi ragionevolmente al fine di ottenere il massimo utilizzo. Sebbene il budget della famiglia media non possa fornire il cibo che le famiglie benestanti possono permettersi, può comunque offrire diversità e scelta. Le famiglie a basso reddito hanno meno scelte e spesso i menu sono principalmente a base di cereali. La sfida che devono affrontare è il raggiungimento di un'alimentazione equilibrata, che richieda l'aggiunta di cibi appartenenti agli altri quattro gruppi. Nonostante le difficoltà, raggiungere un equilibrio non è impossibile. A questo proposito, è meglio conoscere alternative meno costose rispetto agli alimenti raccomandati (sostituendo la carne con la soia, ad esempio).

DISPONIBILITÀ DI AIUTO. Il tempo dedicato alla preparazione del cibo dipende da quale parte della famiglia è coinvolta nel processo, dall'uso di cibi pronti (latte, insalate, formaggio, ecc.) e dalla disponibilità di vari elettrodomestici (robot da cucina, frullatori, dispositivi di cottura, ecc.) che fanno risparmiare tempo e fatica. Tuttavia, è il tempo che deve essere adeguatamente preventivato e assegnato per essere usato nel modo più efficiente possibile, poiché nella maggior parte dei casi la persona responsabile del cibo a casa lavora e ha doveri ufficiali che deve osservare.

VALORE DI SAZIETÀ. Ogni piatto dovrebbe includere cibi con un elevato valore di sazietà in modo che la persona si senta soddisfatta. Proteine e grassi hanno una maggiore sazietà rispetto ai carboidrati. Ad esempio, una colazione con solo tè e pane tostato non può fornire abbastanza sazietà fino a mezzogiorno, mentre la colazione con latte, cereali, uova e frutta può saturare la persona fino al pasto successivo.

PREFERENZE DI GUSTO PERSONALE. Sebbene l'assunzione alimentare raccomandata per ciascun gruppo alimentare debba essere rispettata, non bisogna dimenticare che ogni persona ha una preferenza per determinati alimenti, e questo è particolarmente vero per i bambini. L'antipatia nei confronti di un alimento spesso causa l'esclusione totale dal menu della persona, come nel caso del latte, ad esempio. La soluzione migliore è cambiare la forma in cui si consuma il cibo piuttosto che eliminarlo completamente: il latte può essere assunto sotto forma di formaggio, ricotta, panna, o dessert.

RELIGIONE, TRADIZIONI, COSTUMI. Sono importanti per molte famiglie nel definire gli alimenti da includere nella dieta, il tipo e il modo in cui i piatti sono serviti. Ad esempio, i musulmani non mangiano carne di maiale, mentre gli indu non mangiano carne bovina. Il riso simboleggia l'abbondanza e la prosperità durante matrimoni e feste.

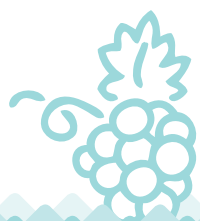
IDEE SBAGLIATE SUL CIBO. Le informazioni spesso fuorvianti sui diversi tipi di alimenti e prodotti alimentari stanno guadagnando più popolarità delle informazioni reali sul loro valore nutrizionale. Pertanto, quando si pianifica il menu, è bene essere ben informati e non soccombere a tali suggerimenti in modo che i piatti preparati possano essere davvero nutrienti e utili.

CLIMA E DISPONIBILITÀ DI CIBO. In passato, le abitudini alimentari delle persone erano prevalentemente determinate dal cibo prodotto in una particolare area o regione. Oggi, tuttavia, i moderni e migliorati metodi di conservazione e distribuzione consentono di avere a disposizione quasi ovunque alimenti deperibili. A questo proposito, la dieta dovrebbe includere principalmente alimenti di stagione. Sarebbe una buona idea pianificare il menu su base stagionale: zuppe calde durante l'inverno, insalate fresche e succhi di frutta freschi in estate, ecc.

DIVERSITÀ. È molto importante, anche se a nessuno piace mangiare lo stesso cibo, per quanto possa esserci affezionato. Ecco perché non ripetere gli stessi cibi nel menu. La diversità è anche ottenibile includendo diversi tipi e gruppi di alimenti che possono essere offerti in piacevoli combinazioni di colori, con una miscela sofisticata di cibi morbidi e croccanti, aromi leggeri e forti, piatti caldi e freddi. La diversità contribuisce anche alla preparazione di piatti interessanti e accattivanti che combinano trame, colori e sapori diversi che a loro volta aumentano l'appetito e diventano una vera delizia per la bocca. I diversi metodi di lavorazione del cibo aprono anche nuovi orizzonti: cucinare, cuocere al forno, cuocere a vapore e usare cibi freschi.

COINVOLGERE LA FAMIGLIA. Quando si pianificano i pasti, è bene tenere a mente l'impegno di ogni membro della famiglia. Ad esempio, se è necessario preparare il pranzo per gli scolari, è consigliabile fornire prodotti e alimenti che possono essere confezionati conservando il loro gusto e le loro qualità nutrizionali.

DIMENSIONI E COMPOSIZIONE DELLA FAMIGLIA. La dimensione della famiglia influenza il cibo che può essere preparato. È risaputo che i soldi spesi per il cibo per persona diminuiscono man mano che la famiglia aumenta. Prodotti come grano e riso vengono acquistati in quantità maggiori, ma la quantità di latte, verdura e frutta diminuisce. Questo influisce sulla qualità della dieta familiare. La composizione



della famiglia riflette anche il tipo e la quantità di cibo necessario e il modo in cui viene servito. Ad esempio, quando i bambini hanno meno di 5 anni, è necessario che il numero di pasti sia maggiore perché un bambino piccolo non può assumere grandi quantità in una sola volta. Man mano che il bambino cresce, la dieta cambia ed è già in linea con l'impegno scolastico e l'orario scolastico. Ciò spesso causa la necessità di una colazione o di un pranzo fatti in casa che il bambino possa consumare a scuola.

Il menu perfetto, tuttavia, non è quello che include solo i tuoi cibi preferiti o quello che ti piace preparare o cuocere, ma ciò che è utile e salutare per tutta la famiglia. Viene in aiuto in quelle sere in cui non hai il tempo di cucinare e può adattarsi molto bene al budget familiare. In altre parole, una buona pianificazione del menu dovrebbe essere adattato alle tue esigenze e a quelle della tua famiglia.

Le cinque cose più importanti che devono essere considerate quando si pianifica il menu e i pasti in famiglia sono:

PIANIFICA LE SERATE PER LE QUALI NON HAI TEMPO PER CUCINARE.

Per esempio, prima di progettare il menu settimanale, pensa a cosa deve fare la famiglia durante la settimana. Ci sono attività che richiedono più tempo, quindi sarai in ritardo e non avrai abbastanza tempo per cucinare. Avete un workshop programmato che può durare più a lungo del previsto? Aiutati a pianificare la cena per questi giorni. È possibile prevedere la preparazione di una ricetta veloce, salumi e insalate, per esempio, o panini con verdure fresche. Utile in tali situazioni è l'uso di apparecchi a cottura lenta in cui si lasciano i prodotti della scelta dei pasti per tutto il giorno.

CAPISCI COSA PIACE MANGIARE ALLA TUA FAMIGLIA.

Anche se non è una buona idea tenere sempre le preferenze dei bambini riguardo al cibo che mangiano, è importante che il menu tenga il passo con il loro gusto, perché hai più probabilità di avere piatti vuoti e pancia piena se offri loro almeno alcuni cibi che sai che sicuramente amano. Pensa ai piatti che tutta la famiglia ama e consuma con piacere. Se sei stanco di preparare i tuoi spaghetti alla bolognese, prova a diversificare la ricetta con l'aggiunta di nuove spezie diverse.

PENSA AI MEMBRI PIÙ GIOVANI DELLA FAMIGLIA CHE POTREBBERO DOVER PRANZARE / CENARE PRIMA

In generale, l'idea di condividere un pasto attorno al tavolo della famiglia è meravigliosa, ma in realtà ci sono fasi nella vita in cui i bambini hanno regimi diversi da adulti. In un momento in cui non possono sedersi a tavola da soli per nutrirsi, ogni genitore sarebbe più rilassato a cena se i bambini fossero già ben nutriti e rilassati piuttosto che affamati e nervosi. Per fare questo, pianifica una cena che i tuoi bambini possano mangiare prima.

PENSA A QUANTO TEMPO HAI DAVVERO BISOGNO PER CUCINARE

Quando si pianificano i piatti che si preparano durante la settimana, è bene valutare attentamente quanto tempo occorrerà per cucinare il piatto. Fornire piatti veloci per i giorni della settimana (insalata, zuppe di verdure, ecc.) e preparare piatti che richiedono più tempo in cucina per il fine settimana quando si è più liberi.

Ogni famiglia soccombe alla tentazione di ordinare cibo pronto - sia per occasioni speciali o solo in caso di mancanza di tempo e di disponibilità di cibo a casa. Il pasto pronto è per lo più costoso e – ancora peggio - malsano - ricco di sale, zuccheri e grassi. Quando accade casualmente o in qualsiasi occasione speciale è accettabile in una certa misura, ma al fine di proteggere la salute e le finanze della famiglia è consigliabile escludere tali opzioni dal programma del menu settimanale. Tuttavia, se i tuoi figli insistono nel mangiare cibi simili, puoi insegnare loro come riprodurli. Ali di pollo, hamburger, pizza e patatine possono essere fatti a casa, con la differenza che saranno molto più sani di quelli acquistati da fast food o ristoranti.

Pianificare il menu settimanale non dovrebbe significare la stessa cena "noiosa" settimana dopo settimana. Diversifica gli alimenti inclusi nei menu settimanali con quelli che non hai mai provato prima.

3

IL COMPORTAMENTO A TAVOLA

La cosa più importante è la cultura, che diventa una cellula della comunità e della società, quel cambiamento che si verifica non solo quando giochiamo assieme, ma anche quando mangiamo insieme (Lansbergienè, 2011).

Le buone maniere a tavola costituiscono una delle parti costitutive dell'alfabetizzazione nutrizionale che abbraccia anche temi come l'armonia e l'atmosfera accogliente a tavola. Un ambiente accogliente, magari una candela su un tavolo, parole di gratitudine pronunciate insieme prima o dopo il pasto: sono aspetti semplici che possono fare miracoli. Non dobbiamo pensare solo a cosa mangiano i bambini, ma a come viene servito il cibo, a come è organizzata la tavola, a quali maniere prevalgono i tavoli.

È molto importante che sia i membri della famiglia che gli educatori nelle istituzioni educative instillino le buone maniere per i bambini fin dai primi giorni della loro vita. Questo capitolo è dedicato a discutere sul comportamento dei bambini a tavola, per fornire alcuni consigli su come educare alle buone maniere a tavola e su come sviluppare le corrette abilità sociali

3.1 BUONE MANIERE A TAVOLA

Questo capitolo tratta dell'alfabetizzazione nella sfera delle buone maniere a tavola. Miriamo a ricordare alcune importanti regole delle buone maniere e ad educare i bambini affinché diventino colti e istruiti in termini di comportamenti a tavola. Tutte le regole di comportamento corretto a tavola hanno un significato e non sono state inventate solo per il gusto di legare le persone. Quando si conoscono le regole e le si applicano costantemente, specialmente se vengono instillate fin dalla tenera età, non ci si troverà mai in una situazione imbarazzante e le buone maniere entreranno a far parte del proprio DNA. I modi corretti provengono da abitudini e modelli comportamentali e sono progettati per facilitare la comunicazione.

Le abitudini a tavola non sono altro che le regole utilizzate durante l'alimentazione e includono un uso inappropriato degli utensili. Ogni famiglia o gruppo stabilisce i propri standard per quanto rigorosamente queste regole devono essere applicate.

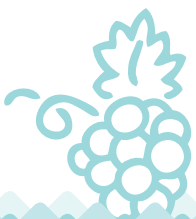
Le buone abitudini a tavola sono - in parte - ciò che ci differenzia dagli animali. Tuttavia, sedere a tavola, mangiare in modo ordinato ed educato è qualcosa che non molti di noi hanno ancora imparato (Loftus, 2014). Le buone maniere dimostrano rispetto per gli altri. Ci sono naturalmente differenze culturali, ma esiste un ampio accordo in tutto il mondo su alcuni determinati comportamenti.

Crescendo, le nostre madri ci hanno insegnato - ad esempio - a non mettere i gomiti sul tavolo, a masticare con la bocca chiusa, ecc... fino a quando un giorno le buone maniere a tavola si sono radicate in noi. Quando ci riuniamo attorno a un tavolo per mangiare, le nostre buone maniere a tavola possono differire dalle buone maniere degli altri, a seconda di dove ci trovano nel mondo (Willard, 2014).

C'è un detto per cui le persone sono accolte in base al loro aspetto e viste secondo la loro mente. In tal senso, il comportamento e le buone maniere a tavola possono essere anche molto eloquenti su una persona. Sappiamo davvero come (e perché) comportarsi a tavola? Per evitare situazioni imbarazzanti e non disturbare le persone con cui stiamo mangiando, dovremmo imparare e ricordare le regole principali dell'etichetta e instillarle nei bambini sin dalla tenera età.

Come genitore o educatore, svolgi un ruolo molto importante nella formazione delle abitudini dei tuoi figli. Se stabilite le buone maniere a tavola e mostrate il buon esempio, potete aiutare i vostri figli ad acquisire le giuste abitudini che possono avere un impatto a lungo termine sul loro corretto comportamento e sulla loro salute (Dietologi del Canada, 2016).

La coerenza è molto importante nella prima fase della vita, dal momento che la ripetizione aiuta i bambini a percepire i contenuti. Non è sufficiente parlare con un bambino e aspettarsi che lei / lui capisca come comportarsi. L'esempio stabilito dai genitori e dai fratelli maggiori è ne-



nessario perché i bambini sono inclini a imitare il comportamento altrui. Tutti i buoni consigli saranno presto dimenticati se i tuoi figli non ti vedono vivere secondo gli standard che vuoi impartire loro (Gustafson, 2009; Ana G, 2015). Non bisogna dimenticare che i bambini non sono personalità adulte, bisogna prendere in considerazione la loro età; tuttavia, le capacità individuali per l'educazione non dovrebbero essere lasciate da parte. I genitori e gli educatori devono lavorare sodo per stabilire regole chiare. Un bambino di 3-7 anni può perfettamente mantenere le buone maniere, eppure ogni famiglia è libera di scegliere quante e quali regole devono seguire i bambini (Lansbergienè, 2016)

3.2

CAPACITÀ DI UN BAMBINO ED INSEGNAMENTO DELLE BUONE MANIERE A SECONDA DELL'ETÀ

Dal momento sono ancora molto piccoli, i bambini imparano le buone maniere direttamente a tavola. Le buone maniere dimostrano rispetto per gli altri. Ci sono naturalmente differenze culturali, ma esiste un ampio spettro di convenzioni riconosciute in tutto il mondo. Fino a 3 anni, le capacità del bambino al tavolo non sono ancora perfette, dal momento che potrebbero non essere in grado di mangiare autonomamente e in maniera pulita. Le regole di etichetta sono importanti ma cambiano in base alle circostanze e ai tempi.

3.2.1 Di cosa sono capaci i bambini fino ai 3 anni?

Le ricerche mostrano che i bambini di 3 anni che guardano la televisione per 2 o più ore al giorno sono più portati a sviluppare problemi di sovrappeso 3 volte più frequentemente rispetto ai loro pari età che trascorrono meno tempo a guardare la televisione (Ward, 2006).

I bambini dovrebbero imparare a dire "grazie", "per favore" fino dall'età di 3 anni. Dopo questa soglia, si consiglia di includere nuove regole riguardanti le buone maniere da tavola (Shaun Dreisbach), ad esempio, concentrarsi sul cibo quando si mangia, non distrarsi, sedersi in maniera composta. Sono sfide che, una volta superate, permettono ad altri processi di svolgersi molto più facilmente. Inizia a mangiare quando tutti si sono riuniti e si sono seduti (se possibile). Potrebbe essere un'opportunità mostrare loro come usare il tovagliolo. È anche importante insegnare ai bambini a masticare con la bocca chiusa, a non parlare con la bocca piena, a fare un uso appropriato del cucchiaio, della forchetta, a bere dal bicchiere, ad usare il tovagliolo e così via (Lollar, 2016). Soprattutto, i bambini dovrebbero ringraziare dopo aver mangiato.

3.2.2 Di cosa sono capaci i bambini fino ai 6 anni?

Questa è l'età in cui i bambini apprendono che tipo di impatto hanno le loro azioni su altre persone. I bambini di questa età hanno abilità motorie sviluppate, quindi dovrebbero imparare a usare un coltello (Shaun Dreisbach).

Dai 4 anni si può dare a un bambino un coltello da tavola per tagliare una mela o un altro frutto morbido. Tale compito incoraggerà la fiducia in se stesso del bambino e contribuirà a sviluppare capacità motorie altre. .

3.2.3 Di cosa sono capaci i bambini che hanno più di 6 anni?

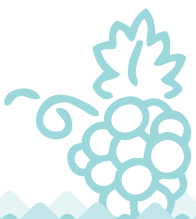
Aiutare ad organizzare la tavola secondo i requisiti dell' etichetta (cfr. paragrafo 7.4), sgombrare la tavola dopo un pasto, fare un complimento se il cibo è stato di loro gradimento, trattenere le critiche (Lollar, 2016).

È molto importante insegnare ai bambini di questa età come passarsi il cibo a tavola, come mettere il cibo nel proprio piatto, quando si usa un cucchiaio, quando una forchetta e così via. Più i bambini sono grandi, più sono motivati a comportarsi correttamente per evitare situazioni sociali imbarazzanti.

Se un bambino è già abbastanza cosciente e conosce le maniere a tavola, è possibile insegnargli anche in che modo si comunica a tavola (cfr. paragrafo 1.4. Comunicazione a tavola).

Dagli 8 ai 10 anni probabilmente il bambino sta facendo passi da gigante, e gli capiterà di andare a trovare un amico o di ricevere la visita di un amico. Questa è

l'età in cui dovresti insegnare a tuo figlio ad essere un buon ospite e un buon invitato, ad offrire agli invitati prima che a se stesso, a chiacchierare con tutti a tavola e a non affondare la testa nel lo smartphone.



3.3

L'IMPORTANZA DI MANGIARE ASSIEME

*Mangiare insieme
può essere un piccolo rito quotidiano
della tua famiglia – goditi questi momenti.
(J. Lyttle ve E. Baugh)*

È molto importante mangiare insieme. I benefici di tale abitudine sono chiari: per i piccoli questi “incontri” sono la fonte principale del dialogo, dell'espressione delle idee e delle emozioni all'interno della famiglia. Tali momenti possono aiutare a costruire e rafforzare le relazioni tra i membri della famiglia (Fieldhouse, 2015). Le cene di famiglia hanno spesso un impatto positivo sui valori, la motivazione, l'identità personale, il rispetto di sé da parte dei bambini. Coloro che cenano insieme alle loro famiglie sono più inclini a comprendere, riconoscere e rispettare i limiti e le aspettative dei loro genitori (Lyttle, Baugh, 2008).

L'agenda dei genitori e dei bambini è piena di così tante attività che spesso non pensiamo nemmeno a ciò che ci perdiamo se non ci riuniamo come una famiglia a tavola. Le famiglie possono spesso fare colazione e cena nei giorni feriali e pranzo nei fine settimana. L'istituto scolastico è un luogo perfetto per dare l'esempio di come tutti mangiano insieme alla stessa tavola.

La ricerca scientifica mostra come le famiglie che mangiano spesso insieme, parlano di più, mangiano cibo più sano e più vario. I bambini che mangiano insieme ai genitori tendono a pensare che i genitori siano orgogliosi di loro, quindi ottengono risultati migliori presso le istituzioni scolastiche (Lansbergiené, 2011).

La ricerca rivela anche come cenare con la famiglia almeno quattro volte alla settimana abbia un impatto positivo sullo sviluppo di un bambino. Le cene di famiglia sono legate a minori rischi di obesità, abuso di droghe, disturbi alimentari e maggiori probabilità di diplomarsi alla scuola superiore (Gibbs, 2006).

CASAColumbia ha svolto una ricerca e ha presentato un rapporto in cui si affermava come le cene di famiglia siano strettamente correlate alla prevenzione dell'abuso di droga tra gli adolescenti. La ricerca ha identificato come i bambini che mangiano spesso con i loro genitori sono meno esposti a rischi quali l'abuso di fumo, alcool o altre droghe ("Centro nazionale sulle dipendenze e abuso di sostanze alla Columbia University, 2011").

Mangiare regolarmente con la famiglia crea possibilità di un'alimentazione sana, incoraggia lo sviluppo corretto delle buone maniere a tavola, delle capacità linguistica (arricchisce il vocabolario e così via) e delle abilità sociali (Ward, 2006). In nessun modo si dovrebbe guardare la TV, navigare in

Internet o utilizzare un telefono cellulare. Il problema in sé non deriva dal guardare la televisione, il computer, ma piuttosto da quando i bambini mangiano senza prestare attenzione alla quantità, al gusto, all'olfatto, ecc. La sensazione di soddisfazione viene falsato perché il cervello è focalizzato su altre cose, come quello che sta guardando. E si mangia di più senza rendersene conto e in maniera meccanica, il che può causare, oltre all'obesità, dolori di stomaco (steptohealth.com, 2014).

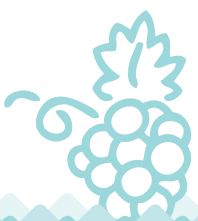
A lungo termine, il bambino non è in grado di apprendere importanti abilità sociali che provengono dall'interazione con le persone invece che con gli schermi. Questo è particolarmente importante per i bambini più piccoli o per coloro che hanno problemi a fare amicizia. I pasti sono il momento perfetto per esercitarsi nell'ascolto, prestando attenzione alla persona che parla (Child Mind Institute, Understood Founding Partner).

Le famiglie che mangiano insieme meno frequentemente scelgono fast food o cibo spazzatura e bevande analcoliche (Lyttle, Baugh, 2008). "Un sondaggio del 2000 ha rilevato che i bambini dai 9 ai 14 anni che cenavano con le loro famiglie mangiavano più spesso frutta e verdura e meno cibi fritti. La loro dieta aveva anche una maggiore quantità di molti nutrienti chiave, come calcio, ferro e fibre. Le cene familiari, inoltre, consentono "discussioni sulla nutrizione e sulla fornitura di alimenti salutari" (citata da Matthew W. Gillman, MD, ricercatore principale del sondaggio e direttore del programma di prevenzione dell'obesità presso la Harvard Medical School). Così le cene di famiglia hanno sviluppato abitudini alimentari più salutari (Klein, 2014).

I dati della ricerca scientifica hanno stabilito i benefici della famiglia che mangia insieme regolarmente (sia per i genitori che per i bambini). I benefici includono abitudini alimentari più salutari, meno obesità, migliore comunicazione all'interno della famiglia, meno problemi di comportamento, meno tendenza a guardare la televisione, meno stress, risultati migliori a scuola (American College Of Pediatricians, 2014). Come genitore, svolgi un ruolo importante nella costruzione delle abitudini dei tuoi figli. Hai un grande impatto sull'ambiente della famiglia in cui cucini e mangi assieme ai tuoi bambini. Un'esperienza positiva precoce del cibo può aiutare i vostri bambini a sviluppare abitudini alimentari sane sin dalla tenera età (Dietologi del Canada, 2016).

3.4 LA COMUNICAZIONE A TAVOLA

Mentre si mangia, dovrebbero essere mantenuti argomenti principalmente positivi, in quanto gli argomenti a tavola possono avere un impatto sull'alimentazione stessa. (Alli, 2016). Quando si parla a tavola, bisogna farlo lentamente, in modo rilassato, senza interrompere un'altra persona. Il tono della discussione dovrebbe essere calmo anche se l'argomento non è piacevole.



Mentre mangi, cerca di evitare argomenti che potrebbero eccitare le persone sedute al tavolo o sollevare problemi o polemiche. Mangiare deve rilassare e offrire divertimento.

Non parlare affatto con la bocca piena: se vuoi rispondere ad una domanda, fallo dopo aver ingoiato il tuo morso. Coinvolgendo i bambini in una conversazione, insegna loro ad ascoltare e fornire l'opportunità di esprimere le proprie opinioni. I discorsi a tavola ampliano il vocabolario e le capacità di lettura, nonostante lo status sociale o economico di chi vi partecipa. Le cene di famiglia consentono a ogni membro della famiglia di discutere la propria giornata e condividere notizie interessanti. Sfrutta questi consigli per incoraggiare la conversazione: esprimi interesse per la vita quotidiana di tuo figlio. Lascia parlare tutti i membri della famiglia. Sii un ascoltatore attivo e assicurati che anche tuo figlio impari ad ascoltare.

Quando mangi in un ristorante, in casa o con gli amici, non tenere il telefono sul tavolo, perché potrebbe distrarre le persone intorno a te. Inoltre, è scortese parlare con un telefono al tavolo.

Per sfruttare al massimo il tempo insieme, gli esperti genitoriali suggeriscono di porre delle domande affinché i figli possano parlare di qualsiasi cosa. Questo non è intrappolamento colloquiale: gli esperti dicono che è importante che i ragazzi siano compresi e possano condividere apertamente qualsiasi cosa dicano o pensano. Gli argomenti devono essere seri o pesanti (Fink, 2017).

Se qualcuno ti fa una domanda mentre mangi, sorridi leggermente e fai un gesto gentile con le mani. Non preoccuparti di finire rapidamente il boccone, la risposta potrà attendere.

I genitori che mangiano con le loro famiglie possono connettersi con i loro figli e scoprire cosa sta succedendo nelle loro vite. Argomenti di cui parlare a tavola:

- La parte migliore della tua giornata
- Idee per attività familiari
- 3 cose che ti piacciono del tuo migliore amico
- Se avessi un desiderio, quale sarebbe?
- Condividi qualcosa che hai fatto
- Racconta barzellette o condividi una storia divertente (Vancouver Coastal Health).

3.5 COINVOLGIMENTO DEI BAMBINI IN CUCINA

Il coinvolgimento dei bambini in cucina è un mezzo eccellente per provare nuove ricette, discutere prodotti, imparare a cucinarli e ad elaborarli correttamente. Cucinare insieme ai bambini dà anche l'op-

portunità di condividere tradizioni, conoscere culture diverse e trascorrere del tempo insieme (Dairy Farmers of Canada, 2017). Durante questa attività sarai in grado di vedere come i tuoi figli scelgono i prodotti e insegnare loro a mangiare sano, incoraggiare la loro autostima. Inoltre, i bambini potrebbero essere più inclini a mangiare e provare nuovi prodotti sani se li cucinano da soli (Alli, 2016).



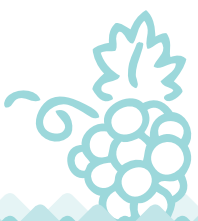
Scegli un giorno in cui provare un'altra cucina o un pasto più sano. Sostituisci le vecchie ricette con alternative più sane. Organizza serate di cucina tematica (italiana, messicana o caraibica). Crea ricette che diventino tipiche della tua famiglia (Lyttle e Baugh).

I bambini che aiutano a organizzare la tavola, a cucinare o a sporcchiare dopo il pasto hanno più rispetto per il lavoro degli altri, comprendono meglio i bisogni degli altri (Ana G, 2015).

Mangiare insieme contribuisce a migliorare lo sviluppo dei bambini. La sensazione di sicurezza e di comunità quando la famiglia mangia insieme contribuisce allo sviluppo emotivo di un bambino. Se una famiglia mangia regolarmente insieme, ha un impatto positivo sui valori dei bambini, rafforza la loro motivazione e la loro autostima; in aggiunta, i bambini sono più pronti a percepire e riconoscere l'autorità dei genitori e ad assumere valori umani comuni (Lyttle, Baugh, 2008).

Goditi i prodotti alimentari di quattro gruppi: ogni giorno mangia più verdura, frutta, cereali, latticini, carne magra, legumi, uova e pesce. Se i tuoi figli ti vedono mangiare questi prodotti, saranno più inclini a mangiarli.

Limita i prodotti che hanno molte calorie, grassi, zuccheri e sale (come torte, cioccolato, biscotti, ciambelle, gelati, patatine fritte, patatine, bibite zuccherate, ecc.). Se rifiuti personalmente questi prodotti, anche i tuoi figli non li cercheranno. È molto importante che questi prodotti non siano etichettati come "cattivi" o proibiti senza alcuna ragione apparente. Questi sono solo prodotti che dovrebbero essere consumati solo raramente e in quantità limitate (Vancouver Coastal Health, 2016).



3.6 REGOLE ALIMENTARI

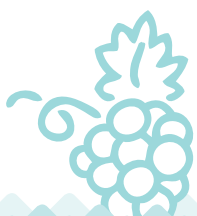
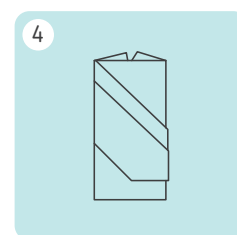
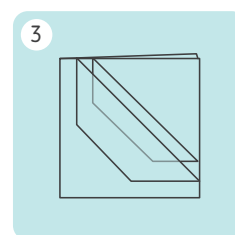
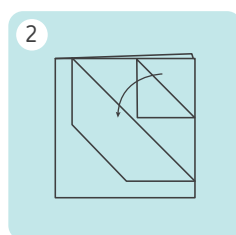
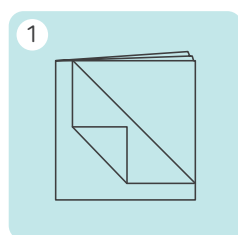
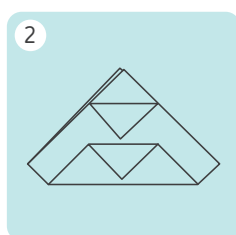
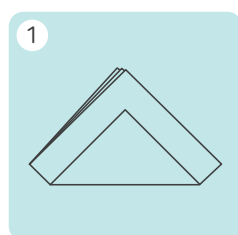
- Inizia a mangiare quando tutti a tavola hanno i piatti pieni. Quando tutti si radunano a tavola, si dovrebbe iniziare a mangiare solo quando tutti hanno il loro piatto e non ascoltare quelli che dicono "mangia, farà freddo, non aspettare". Secondo le buone maniere, quello sarebbe un segno di grande mancanza di rispetto per i commensali.
- Non guardare la televisione mentre mangi e metti da parte tutti i dispositivi che potrebbero distrarre la tua attenzione (Alli, 2016; Ward, 2006; Lyttle, Baugh, 2008). Questa non è solo una regola di etichetta: mangiare mentre sei distratto da alcuni fattori esterni è dannoso per la tua salute. I bambini in età scolare con peso normale che hanno l'abitudine di mangiare mentre guardano la televisione tendono a mangiare di più perché non percepiscono il senso di sazietà e il cibo viene digerito in modo meno efficiente (Ward, 2006).
- Prova a mangiare anche da solo a tavola (Alli, 2016)
- Mangia con calma, senza fretta. Quando usi il cucchiaio per mescolare, cerca di non toccare le alette del contenitore. Anche le altre posate dovrebbero essere utilizzate in modo silenzioso: non graffiare il piatto con una forchetta o un coltello, non fare rumore con un cucchiaio (Gamtos grožio formulė, 2016).
- È scortese raffreddare il pasto soffiandoci sopra. Meglio aspettare qualche minuto.
- Si dovrebbe anche sapere come tagliare il cibo. Non tagliare l'intero pasto in una volta: taglia un altro po' di cibo solo dopo aver inghiottito quello precedente.
- Quando mangi con un cucchiaio, mantienilo nella mano destra e raccogli il cibo dal lato del piatto, non dalla parte anteriore di esso. Prendi la zuppa nella direzione più distante da te. Alla fine, non bere il resto della zuppa usando il piatto come una tazza: sarebbe molto scortese.
- È permesso mangiare con le mani se c'è un tovagliolo umido o una ciotola con acqua e limone sul tavolo. Seguendo le regole dell'etichetta, si possono mangiare con le mani le cozze, le costole, alcuni pasti a base di pollo con le ossa. È scortese succhiare le dita.
- Tra un pasto e l'altro, cerca di tenere le mani sul tavolo, evitando però di appoggiarvi i gomiti.
- Non si dovrebbero spingere i piatti dopo i pasti o impilarli: è anche scortese metterli su un altro tavolo.
- Secondo l'etichetta, i piatti vuoti vengono portati via quando tutti quelli che sono seduti intorno al tavolo finiscono di mangiare (masticando) e nessuno viene messo in una situazione imbarazzante o frettolosa.
- Cerca di non usare il cibo come premio o punizione. Assumere cibo per punizione può costringere i bambini a preoccuparsi se ne riceveranno tanto. Ad esempio, se i bambini vengono mandati a letto senza cena questo può causare in loro ansia e fame. Usare i dolci amati dai bambini come ricompensa per aver mangiato tutto non è la decisione migliore, poiché potrebbe portare a supporre che questi prodotti siano migliori del restante e quindi più preziosi. Ad esempio, se si promette un dessert nel caso in cui un bambino mangi tutte le verdure, viene trasmesso un messaggio errato sulle verdure (Alli, 2016). Il dessert deve essere trattato

come cibo, non come ricompensa per un comportamento corretto. La manipolazione con il cibo non è mai gratificante come mezzo di negoziazione (Gustofson, 2009).

- Lascia che i tuoi figli prendano tutto il cibo che vogliono in quel momento: una ricerca mostra che i bambini possono scegliere quantità adeguate di cibo mentre sono in età prescolare, intorno al 4 ° anno di vita (Ward, 2006).
- Incoraggia tutti a partecipare e rimanere a tavola fino alla fine della cena. Ciò richiederà coerenza e forte volontà (American college of pediatri, 2014)
- Dedica almeno un'ora per mangiare insieme, comunicare e organizzare la cena
- Mangiare insieme ai bambini di questa età è un processo di socializzazione. Anche se ai bambini piace giocare a tavola, i genitori devono mantenere una posizione amichevole ma rigorosa. Se un bambino dice "Non lo mangerò", i genitori dovrebbero rispondere "OK, ma non c'è nient'altro". È giunto il momento di dire a un bambino: "Hai il diritto di non mangiare, ma hai anche il dovere di sedere con la tua famiglia" (Lansbergienè, 2016).
- Sii un esempio positivo. I genitori possono avere un impatto positivo sulle abitudini alimentari dei loro figli dando un buon esempio. Non dimenticare mai di ringraziare coloro che hanno cucinato il cibo. La parola di ringraziamento deve essere breve, ma sincera. Non esprimere mai le tue delusioni ad alta voce.

3.7 LA PREPARAZIONE PER IL RITO DEL MANGIARE ASSIEME

Puoi incaricare un bambino di piegare i tovaglioli. Aiuta a sviluppare capacità motorie minori, che a loro volta sviluppano abilità linguistiche e creatività. Si può trovare una grande varietà di modelli di piegatura su Internet che i bambini possono affrontare senza grandi difficoltà. Per esempio:



È possibile utilizzare anelli per i tovaglioli quando si posizionano i tovaglioli sul tavolo. Gli anelli portatovagliolo vengono utilizzati per ridurre la quantità di tocchi prima che i tovaglioli siano posizionati sul tavolo. Un tovagliolo viene arrotolato in un tubo e inserito in un anello.



La funzione principale dei tovaglioli non è quella di pulire le labbra o le mani, ma di proteggere i vestiti. La tradizione dell'uso di tovaglioli da tavola viene dai tempi antichi, divenne ampiamente diffuso nell'impero romano, ma fu il re Luigi XIV di Francia nel 17-18 ° c. il primo a creare i principi dell'uso dei tovaglioli: coloro che erano in grado di mangiare senza sporcarsi il viso o le mani, contrariamente alle tradizioni precedenti, erano molto ammirati.

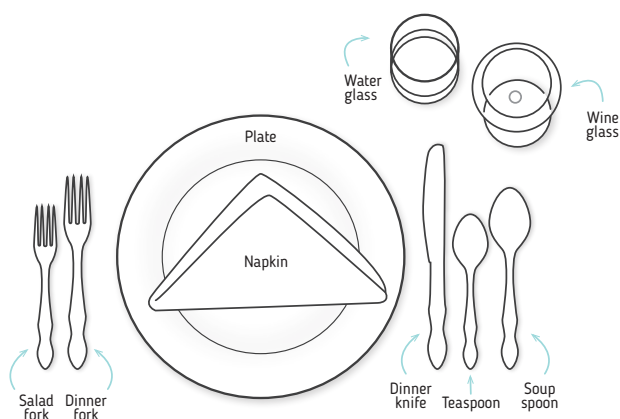
Prima di iniziare a mangiare, apri un tovagliolo di stoffa (se è presente sul tavolo) e mettilo sulle ginocchia. Quando una persona lascia il posto al tavolo dopo aver mangiato, il tovagliolo deve essere posizionato sul tavolo, sul lato sinistro e non lasciato su una sedia.

3.8 REGOLE PER LA DISPOSIZIONE DELLA TAVOLA

La discussione sulla disposizione della tavola dovrebbe iniziare dal posizionamento di posate e piatti. I piatti devono essere allineati, un pò più lontano dal bordo del tavolo. In caso di ordinaria sistemazione, ogni ospite riceve una grande lastra piana che funge da vassoio. Mettere insalata e carne su un piatto-vassoio è una chiara prova di cattiva educazione. Un piccolo cucchiaio da dessert è posto dietro il piatto, mentre a destra va un bicchiere per l'acqua. Un piccolo piatto piano per il pane è posizionato a sinistra del piatto; alla stessa maniera un piccolo piatto è usato per mettere gli avanzi di frutta quando il pasto sta per finire.

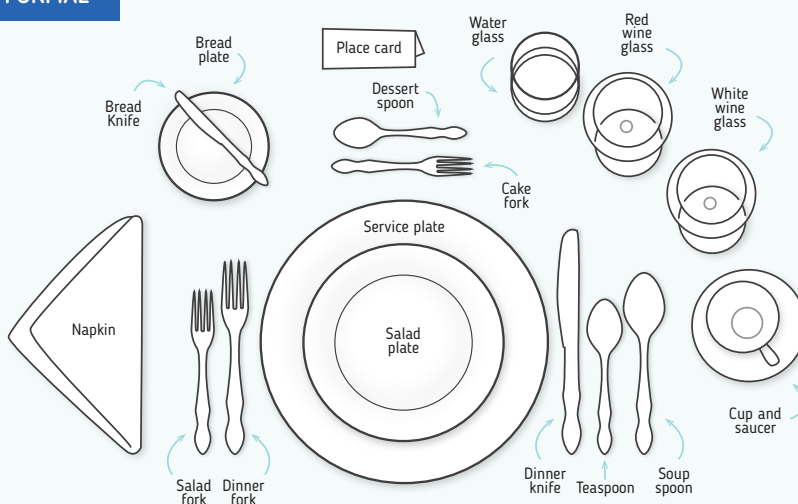
Fig. 10.
Organizzazione
della tavola

INFORMAL

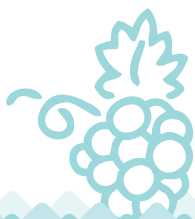


Utensils are placed one inch from the edge of the table

FORMAL



Generally aren't placed on the table until the dessert course



3.9 POSATE

È praticamente impossibile ricordare tutte le regole per la disposizione delle posate. In Europa, le forchette sono posizionate sul lato sinistro, mentre i coltelli sul lato destro di un piatto. Le posate che verranno usate per prime sono quelle posizionate più lontano dal piatto; quelli che verranno utilizzate per ultime sono quelle posizionate più vicine al piatto. Nei casi ordinari, una forchetta e un coltello sono posti più lontana dal piatto. Le posate per il pesce e l'insalata, a seconda di cosa verrà servito, sono messe nel mezzo. Le posate per il piatto principale sono poste più vicine al piatto. Le posate per dessert sono poste dietro il piatto. I coltelli sono posizionati con le lame rivolte verso il piatto, le forchette con le punte rivolte verso l'alto, i cucchiari con le schiene posizionate sul tavolo.

Che cosa è importante da imparare in un asilo: bisogna tenere le posate come una penna, con tre dita: premendole con un pollice, l'indice e il medio, e non strizzate in un pugno.

Terminato il pasto, le posate dovrebbero essere posizionate al centro del piatto: lame di coltello rivolte verso l'interno, forchetta posta a sinistra del coltello con le punte rivolte verso l'alto.

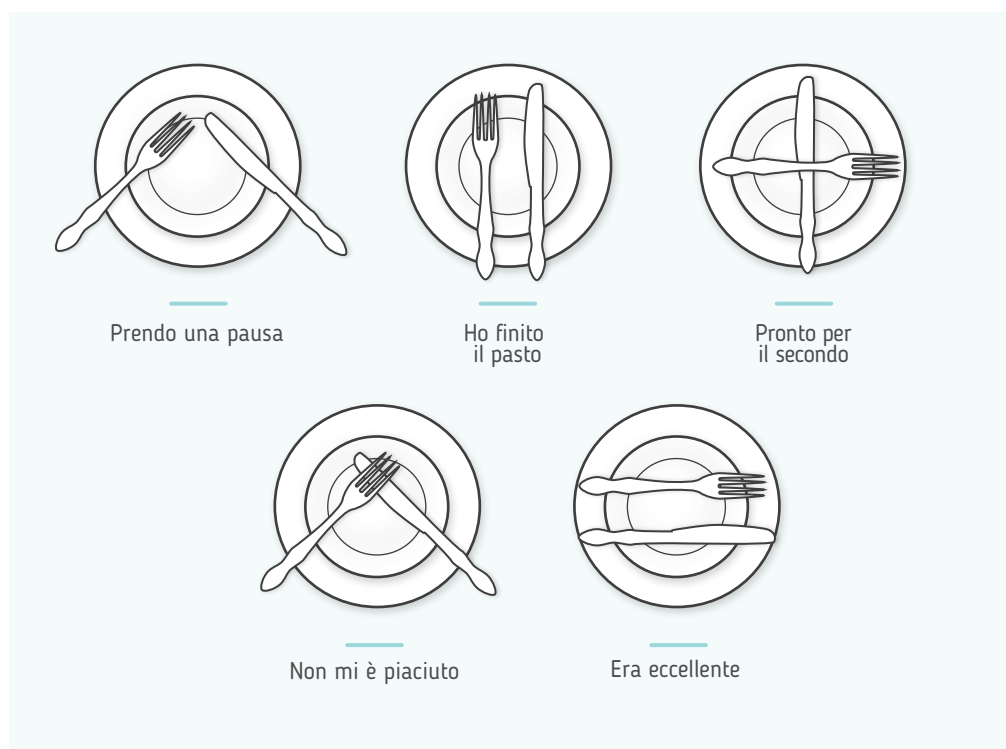


Fig. 11.
Nell'ordine

- Prendo una pausa
- Ho finito il pasto
- Pronto per il secondo
- Non mi è piaciuto
- Era eccellente

3.10] COSA DOVREBBERO SAPERE I BAMBINI

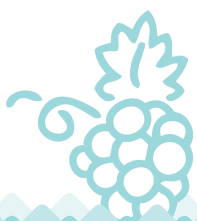
- Andare a tavola con mani e viso puliti
- Mettere un tovagliolo sulle ginocchia
- Iniziare a mangiare con tutti gli altri
- Stare dritto
- Non parlare con la bocca piena
- Parlare con tutti a tavola
- Ringraziare dopo aver mangiato
- Offrire assistenza per sparecchiare

(Björkman, 2008)

3.11] I CERIMONIALI DEL MANGIARE

Una regola d'oro mentre sei a tavola: goditi il cibo. Qualunque cosa tu mangi, fallo senza fretta, in un ambiente calmo e piacevole. Questo è molto importante perché se mangi velocemente non hai la sensazione di sazietà e soddisfazione. Mangiare insieme alla propria famiglia e agli amici o all'asilo insieme ai compagni di gruppo significa qualcosa di più del semplice consumare un pasto. Condividere il cibo e l'esperienza della vita aiuta a stabilire se stessi, a resistere a stress e problemi emotivi, a provare più gioia e piaceri della vita. Allestimento del tavolo, luce di una candela, piatti attraenti, ordine - tutti i dettagli sono significativi.

Scegli prodotti che differiscono per colore, consistenza e sapore, specialmente in inverno quando mancano tanto i colori e la luce. Quando servi i pasti per i bambini, abbelliscili scherzosamente (ad



esempio, aggiungi bacche o frutta secca al porridge, fai piccole montagne con riso, purè di patate o verdure, aggiungi un pò di vivacità a un piatto pasto), organizza ordinatamente gli ingredienti di un pasto, prepara e servi il cibo con amore e calore.

Prepara la tavola prima di mangiare. Puoi dare questo incarico ai bambini: puoi iniziare a farlo insieme e quando imparano, lascia che questo sia il loro compito. Ciò non solo darà loro gioia, ma contribuirà anche a sviluppare la loro cultura, la conoscenza dell'etichetta. Crea un bell'ambiente. Accendi una candela prima di mangiare (può essere posizionata sul tavolo tutto il tempo - darà un tocco di intimità permanente e puoi accenderla prima di mangiare), ringrazia per il cibo, crea un sorriso interiore per te stesso. Le piccole preghiere di ringraziamento dette negli asili Waldorf potrebbero essere un esempio adatto: "La Terra ha cresciuto questi frutti, il Sole li ha riscaldati, grazie al Sole, grazie alla Terra che ci nutrono tutti. Buon appetito"; "Grazie Terra per il pane saporito, grazie sole per un giorno leggero, grazie mamma e papà per tutto". Non dimenticare di ringraziare anche con un semplice 'grazie' dopo il pasto. I bambini in età prescolare sono più attenti e schizzinosi riguardo al cibo, quindi è molto importante come viene servito: cerca di rendere piacevole la procedura del mangiare ovunque e con chiunque, rendendo il cibo sul piatto attraente per gli occhi e per l'anima.

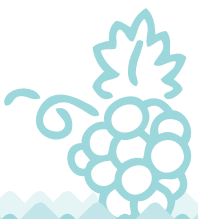


Breve sommario

Quando insegniamo ai nostri figli i modi di base di comportarsi a tavola (ringraziare, chiedere scusa, ecc..) dovremmo ricordare che le buone maniere a tavola costituiscono una parte importante della nostra etichetta di base. I bambini devono essere ben preparati in termini di buone maniere da seguire, a casa o in pubblico. Le buone maniere dimostrano rispetto per gli altri. Ci sono naturalmente differenze culturali, ma esiste un'ampia gamma di comportamenti universali.

In sostanza, se una famiglia sottolinea le buone maniere e un bambino cresce vedendo le cose accadere in un modo definito, quello viene inculcato in lui in modo naturale. Tuttavia, se si ha uno stile di vita casuale, è necessario assimilare consapevolmente alcune buone abitudini in modo che il bambino le raccolga gradualmente. Diverse posate sono state progettate per quasi tutte le tipologie di piatti. È praticamente impossibile ricordarle tutti, tuttavia la conoscenza ha un grande valore.

Le regole base che ogni bambino dovrebbe conoscere: andare a tavola con le mani e il viso puliti, mettere un tovagliolo sulle ginocchia, iniziare a mangiare quando ci sono tutti. Una regola d'oro mentre sei a tavola: goditi quel momento. Qualunque cosa tu mangi, fallo senza fretta, in un ambiente calmo e piacevole. Una delle cose più importanti è il mangiare insieme, che contribuisce a migliorare lo sviluppo dei bambini. La sensazione di sicurezza e di comunità quando la famiglia mangia insieme contribuisce allo sviluppo emotivo di un bambino. Se una famiglia mangia regolarmente insieme, ha un impatto positivo sui valori dei bambini, rafforza la loro motivazione e autostima; i bambini sono più pronti a percepire e riconoscere l'autorità dei genitori e ad assumere un valore umano comune.



4

LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO

I bambini piccoli corrono un rischio più elevato di ammalarsi di cibo contaminato perché il loro sistema immunitario è ancora in via di sviluppo. I bambini sono anche più vulnerabili alle complicanze della gastroenterite, come la disidratazione. Tutto il cibo deve essere protetto dalla contaminazione.

La contaminazione degli alimenti può essere:

- biologica, attraverso i batteri che possono causare vomito e diarrea. I casi gravi possono portare a paralisi e morte;
- fisica, attraverso oggetti estranei quali insetti, vetro, plastica o metallo. Questi possono causare soffocamento e rottura dei denti;
- chimica, attraverso prodotti per la pulizia, tossine e allergeni presenti in natura. Questi possono causare avvelenamento e reazioni gravi.

Per questi motivi, la sicurezza alimentare è particolarmente importante nella preparazione di alimenti per bambini..

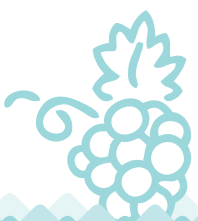
4.1 SICUREZZA ALIMENTARE: DEFINIZIONE

La sicurezza alimentare è una disciplina scientifica che include la lavorazione, la preparazione e la conservazione del cibo in modo da prevenire le malattie di origine alimentare. Il verificarsi di due o più casi di malattie simili derivanti dall'ingestione di un alimento è noto come "epidemia di origine alimentare". Questo comporta una serie di contromisure che dovrebbero essere seguite per evitare potenziali rischi per la salute. In tal senso, la definizione di sicurezza alimentare si sovrappone spesso a quella di difesa alimentare per prevenire danni ai consumatori. Le considerazioni relative alla sicurezza alimentare includono l'origine del cibo – comprese le pratiche relative all'etichettatura degli alimenti – l'igiene alimentare, le politiche in materia di alimentazione, le linee guida governative per la gestione delle importazioni e delle esportazioni, i sistemi di ispezione e certificazione degli alimenti.

Il cibo può trasmettere agenti patogeni che possono causare la malattia o la morte delle persone. Lo strumento principale attraverso cui può avvenire tale trasmissione è rappresentato da batteri, virus, muffe e funghi. Nei paesi sviluppati esistono standard complessi per la preparazione dei cibi, mentre nei paesi meno sviluppati ci sono meno standard e minore attenzione nella loro applicazione. Un altro problema principale è rappresentato dalla disponibilità di acqua potabile adeguata, che di solito è un elemento critico nella diffusione delle malattie. In teoria, l'intossicazione alimentare è prevenibile al 100%. Tuttavia questo obiettivo non può essere raggiunto a causa del numero di persone coinvolte nella catena di approvvigionamento, così come il fatto che i patogeni possono essere introdotti negli alimenti, indipendentemente da quante precauzioni siano state prese.

I principi chiave dell'igiene alimentare, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono:

- prevenire la contaminazione di alimenti con agenti patogeni che si diffondono da persone, animali domestici e parassiti;
- separare cibi crudi e cotti per evitare di contaminare i cibi cotti;
- cuocere gli alimenti per il periodo di tempo appropriato e alla temperatura appropriata per uccidere gli agenti patogeni e conservare il cibo alla giusta temperatura;
- utilizzare acqua e materie prime sicure.



4.2 LA POLITICA EUROPEA SULLA SICUREZZA DEL CIBO

Proteggere la salute delle persone, degli animali e delle piante in ogni singola fase del processo di produzione alimentare è una priorità essenziale per la salute pubblica e l'economia. La politica europea di sicurezza alimentare punta a garantire che i cittadini dispongano di alimenti sicuri e nutrienti ottenuti da piante e animali sani e che l'industria alimentare – il più grande settore in Europa in termini di produzione e occupazione – possa operare nelle migliori condizioni possibili. La politica dell'Unione europea (UE) salvaguarda la salute lungo tutta la catena «agroalimentare» – vale a dire ogni fase del processo di produzione, dall'agricoltore al consumatore – evitando la contaminazione degli alimenti e promuovendo l'igiene alimentare, l'informazione sui prodotti, la salute delle piante e la salute e il benessere degli animali.

La politica europea di sicurezza alimentare persegue tre obiettivi generali:

- garantire che i prodotti alimentari e il mangime degli animali siano sicuri e nutrienti;
- assicurare un elevato livello di protezione delle piante e della salute e del benessere degli animali;
- fornire informazioni adeguate e trasparenti sull'origine, il contenuto/l'etichettatura e l'utilizzo dei prodotti alimentari.

La politica di sicurezza alimentare presenta una dimensione transfrontaliera, poiché la maggior parte del cibo che mangiamo proviene da altri paesi. L'UE è un mercato unico all'interno del quale i prodotti, compresi quelli alimentari, possono essere venduti liberamente. Ciò offre al consumatore una scelta molto più ampia e a prezzi più bassi grazie all'aumento della concorrenza, rispetto a una situazione in cui i prodotti alimentari possono essere venduti solo all'interno dei confini nazionali. Ma significa anche che la maggior parte delle norme più importanti riguardanti la qualità e la sicurezza devono essere fissate a livello europeo. Non ci sarebbe libero scambio se ogni prodotto dovesse essere controllato in ogni singolo paese in base a norme diverse. La presenza di norme eterogenee permetterebbe inoltre ai produttori di alcuni paesi di beneficiare di un vantaggio concorrenziale sleale. Inoltre, poiché la politica agricola nel suo insieme è di competenza dell'UE, quest'ultima può influenzare la qualità e la sicurezza dei nostri alimenti attraverso le norme e i finanziamenti concordati per il settore agricolo. Grazie alla normativa dell'UE, i cittadini europei godono di uno dei più elevati standard di sicurezza alimentare a livello mondiale. Lungo l'intera catena agroalimentare vengono effettuati controlli obbligatori per garantire che i prodotti vegetali e gli animali siano sani e che gli alimenti e i mangimi siano sicuri, di elevata qualità, adeguatamente etichettati e conformi alle rigorose norme dell'UE.

Nell'era della globalizzazione è molto difficile mantenere queste norme. Eccone alcune:

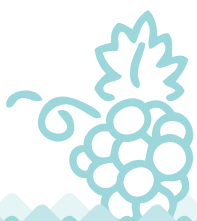
- impedire alle malattie degli animali e delle piante di entrare e diffondersi nell'UE;
- prevenire la trasmissione delle malattie dagli animali all'uomo; attualmente ci sono oltre 200 malattie che possono essere trasmesse dagli animali all'uomo attraverso il cibo, ad esempio la salmonella;

- garantire norme comuni in tutta l'UE per proteggere i consumatori ed evitare la concorrenza sleale;
- proteggere il benessere degli animali;
- garantire ai consumatori informazioni chiare e trasparenti sui contenuti e l'origine dei prodotti alimentari.
- contribuire alla sicurezza alimentare nel mondo e offrire alle popolazioni un accesso sufficiente ad alimenti sicuri e di qualità: si calcola che entro il 2030 il mondo dovrà sfamare 8 miliardi di persone, abituate sempre di più a diete ricche di carne; la produzione alimentare mondiale deve aumentare di almeno il 40 % per soddisfare questo fabbisogno e l'80 % di questo aumento dovrà venire da colture più intensive.

I principi di base della politica europea di sicurezza alimentare sono definiti nella legislazione alimentare generale dell'UE, adottata nel 2002. L'obiettivo generale è agevolare il libero scambio di prodotti alimentari in tutti i paesi dell'Unione garantendo lo stesso livello elevato di tutela dei consumatori in tutti i paesi membri. La legislazione dell'UE disciplina un'ampia gamma di questioni riguardanti i prodotti alimentari in generale e la sicurezza degli alimenti in particolare, comprese le informazioni sui prodotti alimentari e il benessere degli animali. Inoltre, essa regola tutte le fasi della catena alimentare (produzione dei mangimi per animali e degli alimenti, trasformazione, magazzinaggio, trasporto, importazione, esportazione e vendita al dettaglio). Questo approccio integrato garantisce la tracciabilità, dai campi alla tavola, di tutti gli alimenti e i mangimi prodotti e venduti nell'UE e offre ai consumatori informazioni esaurienti sul contenuto del loro cibo. La legislazione alimentare dell'UE stabilisce altresì i principi per l'analisi dei rischi, indicando come, quando e da parte di chi vengono effettuate le valutazioni scientifiche e tecniche per garantire un'adeguata tutela degli esseri umani, degli animali e dell'ambiente. Questo approccio comune assicura l'applicazione di standard minimi in tutta l'UE. Inoltre, aiuta i paesi membri a prevenire e controllare le malattie e a gestire i rischi in materia di sicurezza degli alimenti e dei mangimi in maniera coordinata, efficiente ed efficace sotto il profilo dei costi.

4.3 IN COSA CONSISTE LA POLITICA EUROPEA DI SICUREZZA ALIMENTARE

I consumatori dovrebbero avere la certezza che gli alimenti che acquistano in Europa sono sicuri. Le prime norme comunitarie in materia d'igiene alimentare risalgono al 1964. Da allora sono state progressivamente trasformate in uno strumento proattivo, globale e coerente per la tutela della salute dell'uomo, degli animali, dei vegetali e dell'ambiente. Queste norme contribuiscono altresì a garantire la fluidità degli scambi di prodotti alimentari e mangimi.



» Principio di precauzione e pareri scientifici

La politica alimentare dell'UE si basa su dati scientifici concreti e su un'approfondita valutazione dei rischi. Le istituzioni dell'UE sono guidate dai lavori dei comitati scientifici e dai pareri scientifici indipendenti di organismi come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA). L'EFSA è stata istituita nel 2002 e ha sede a Parma. Effettua le valutazioni dei rischi prima che determinati prodotti alimentari possano essere venduti nell'UE. Inoltre, fornisce pareri scientifici alla Commissione europea e ai paesi dell'UE per aiutarli a prendere decisioni valide a tutela dei consumatori. L'EFSA svolge anche un ruolo fondamentale nell'aiutare l'UE a rispondere tempestivamente alle crisi in materia di sicurezza alimentare.

» Controlli

La normativa europea prevede rigorosi controlli per garantire che tutti i prodotti immessi nella catena alimentare siano conformi agli standard. Si esamina l'eventuale presenza di residui nocivi derivanti da medicinali veterinari, pesticidi e contaminanti come le diossine. Le aziende agricole e le imprese alimentari sono soggette anche alle visite degli ispettori dell'UE. Le autorità nazionali eseguono controlli ai confini esterni dell'Unione per garantire che i generi alimentari e gli animali provenienti dai paesi extra-UE rispettino le norme europee.

» Additivi e aromi

Gli additivi e gli aromi sono sostanze chimiche aggiunte intenzionalmente agli alimenti per migliorarne il sapore, la consistenza e l'aspetto o conservarli più a lungo. Queste sostanze sono regolamentate per evitare che mettano a rischio la salute umana. Tutti gli additivi alimentari utilizzati nell'UE — compresi i conservanti, i coloranti e gli edulcoranti — sono controllati scientificamente prima che se ne autorizzi l'uso per garantire che siano sicuri per i consumatori. Questi controlli vengono effettuati caso per caso. Spesso le sostanze autorizzate vengono utilizzate in dosi prestabilite in determinati prodotti alimentari. Le norme dell'UE prevedono altresì che gli additivi utilizzati figurino chiaramente sulla confezione del prodotto. Le sostanze aromatizzanti possono essere utilizzate negli alimenti solo se è stato dimostrato scientificamente che non comportano rischi per la salute. Finora l'UE ha approvato oltre 2 100 sostanze aromatizzanti e altre 400 sono attualmente oggetto di analisi da parte dell'EFSA.

» Limiti di sicurezza per i materiali

Il termine «materiali a contatto con gli alimenti» comprende tutti gli oggetti che entrano in contatto con i prodotti alimentari, per esempio gli imballaggi, i macchinari per la trasformazione, le posate e le stoviglie. Le norme dell'UE fissano i requisiti di base per garantire che tali materiali siano sicuri. Ad esempio, tutte le sostanze utilizzate per la produzione di imballaggi di plastica devono essere sottoposte ad una valutazione della sicurezza da parte dell'EFSA prima che se ne autorizzi l'impiego. L'attuale normativa stabilisce che i materiali a contatto con gli alimenti non devono indurre reazioni chimiche che potrebbero modificare il gusto, l'aspetto, la consistenza o l'odore del prodotto o alterarne la composizione chimica.

» Limitare gli additivi per mangimi e i residui di prodotti fitosanitari e veterinary

Le norme UE prevedono che gli additivi per mangimi, i medicinali veterinari e i prodotti fitosanitari siano sottoposti ad una valutazione scientifica completa per dimostrare che sono sicuri per gli es-

seri umani, gli animali e l'ambiente prima che se ne possa autorizzare l'uso. In caso contrario, sono vietati. A volte l'UE fissa una soglia massima per la presenza di residui nei mangimi.

» **Migliorare l'igiene alimentare**

Batteri, virus e parassiti possono costituire un grave rischio per la salute pubblica se non si applicano rigorose procedure di igiene alimentare. I casi di salmonella (pollame), listeria (prodotti lattiero-caseari, carni e prodotti della pesca) ed encefalopatia spongiforme bovina (carni bovine) sono tra i più noti. Per proteggere i cittadini da questi rischi, la normativa europea prevede un approccio globale e coordinato in materia di igiene lungo tutta la catena alimentare e in tutti i paesi dell'UE. La responsabilità principale spetta naturalmente ai produttori e venditori di generi alimentari, che sono tenuti ad applicare i programmi obbligatori di autocontrollo. Nel 2003 l'UE ha introdotto in tutti i paesi membri un programma di controllo della salmonella negli allevamenti di pollame. Questi programmi garantiscono che vengano adottate misure adeguate ed efficaci per individuare e controllare la presenza della salmonella e di altri batteri zoonotici in tutte le fasi della catena di produzione. L'UE adotta misure preventive, soprattutto a livello di produzione primaria, in modo da ridurre la prevalenza di questi batteri e i rischi che presentano per la salute pubblica. Oltre a questi interventi sono previste altre misure di controllo lungo la catena alimentare, ad esempio nelle fasi di macellazione, trasformazione, distribuzione, vendita al dettaglio e preparazione degli alimenti. Grazie a questo sistema, tra il 2007 e il 2011 i casi di salmonellosi nell'uomo sono diminuiti del 60,5 % e i casi connessi alle uova e agli ovoprodotti del 42,3 % (da 248 focolai si è scesi a 143).

» **Ridurre la contaminazione dei prodotti alimentari**

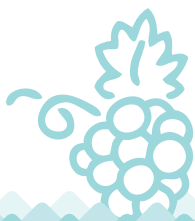
Le norme dell'UE sui contaminanti si basano sul principio secondo il quale il livello di contaminanti deve essere mantenuto il più basso possibile attuando le buone prassi. Per alcuni contaminanti (ad esempio diossine, metalli pesanti e nitrati) sono state fissate delle soglie massime, basate su pareri scientifici, per tutelare la salute pubblica.

» **Promuovere una migliore nutrizione**

Nell'UE, cinque dei sette maggiori fattori di rischio di morte precoce sono legati a ciò che mangiamo e beviamo: ipertensione, colesterolo, indice di massa corporea, basso consumo di frutta e verdura e abuso di alcol. Spetta ai singoli paesi membri, non all'UE, introdurre adeguate misure di salute pubblica per far fronte a queste sfide. Tuttavia, alcune iniziative sono coordinate a livello di UE, ad esempio nell'ambito della «piattaforma d'azione europea su dieta, attività fisica e salute» e del «gruppo ad alto livello sulla nutrizione e l'attività fisica». Entrambi riuniscono rappresentanti di tutta Europa per affrontare i problemi di salute legati all'alimentazione, tra cui l'obesità e il diabete.

» **Sostenere l'innovazione in campo alimentare**

I «nuovi» prodotti alimentari sono prodotti o ingredienti che in passato non venivano utilizzati spesso per il consumo umano. In base alla definizione giuridica dell'UE, il loro primo impiego risale al 1997. Gli esempi includono il sucromalt, una miscela di saccaridi (edulcoranti) ricca di maltosio, e la gomma di guar, una sostanza simile alla farina bianca ottenuta da semi di guar. Per entrambi i prodotti l'UE ha autorizzato la commercializzazione nel 2010. Tutti i nuovi prodotti o ingredienti



alimentari autorizzati per la vendita nell'UE sono stati sottoposti a una valutazione scientifica della sicurezza. Al momento del rilascio dell'autorizzazione le autorità competenti fissano le condizioni specifiche relative alle modalità di consumo e di etichettatura di tali prodotti o ingredienti.

» **Etichette più chiare**

Grazie alle norme europee in materia di etichettatura i consumatori ricevono informazioni precise e complete sul contenuto e sulla composizione dei prodotti alimentari, il che li aiuta a compiere scelte informate su ciò che mangiano. Gli alimenti devono essere muniti di un'etichetta ben visibile con le principali informazioni sugli allergeni e sul valore nutrizionale, tra cui le calorie e il contenuto di grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale. Le etichette alimentari devono inoltre contenere informazioni sul produttore, il venditore, l'importatore, le condizioni di conservazione e, in alcuni casi, le modalità di preparazione. Le etichette devono essere non rimovibili, ben visibili e facili da leggere e da comprendere.

» **Precise indicazioni sulla salute**

Le norme dell'UE in materia di indicazioni nutrizionali e sulla salute disciplinano i casi in cui i produttori vogliono presentare un prodotto alimentare come benefico per la salute, con frasi sull'etichetta o nella pubblicità come ad esempio «contribuisce alla normale funzione del vostro cuore» o «riduce il colesterolo». Ciò è consentito solo se l'affermazione è scientificamente comprovata e confermata da una valutazione da parte dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare. Oltre alle 31 indicazioni nutrizionali consentite, nel maggio 2012 l'UE ha deciso di autorizzare altre 222 indicazioni sulla salute dopo aver esaminato più di 4 600 domande.

» **Promuovere i prodotti alimentari tradizionali e di elevata qualità**

Le norme sull'etichettatura rendono più semplice individuare gli alimenti biologici, i prodotti di qualità o gli alimenti prodotti con modalità particolari. Per i prodotti legati a una determinata origine geografica vengono utilizzati logo specifici dell'UE: denominazione di origine protetta (DOP) e indicazione geografica protetta (IGP). Per quelli preparati o fabbricati con metodi tradizionali: specialità tradizionale garantita (STG).

» **Promuovere la salute degli animali e ridurre le malattie degli animali**

La legislazione UE sulla salute degli animali si basa sul principio «prevenire è meglio che curare». Quando si sviluppano focolai di malattie animali, l'UE attua un piano di emergenza per contenere la loro diffusione, proteggere gli animali a rischio e limitare l'impatto della crisi sugli agricoltori, l'economia e la società. Ogni anno, l'UE fornisce un sostegno finanziario per prevenire e monitorare le diverse epizootie. Tra le misure figurano i programmi di vaccinazione, la sperimentazione animale, le cure e il risarcimento per l'abbattimento. Nel complesso, questi programmi hanno contribuito a ridurre l'incidenza di diverse malattie nell'UE, tra cui la rabbia, la BSE e la salmonellosi.

» **Un sistema rigoroso per l'autorizzazione e la commercializzazione degli organismi geneticamente modificati**

Gli organismi geneticamente modificati (OGM) sono organismi le cui caratteristiche genetiche ven-

gono alterate artificialmente per conferire loro nuove caratteristiche. Si tratta ad esempio di piante o colture resistenti alla siccità, agli erbicidi o a determinati insetti o che hanno un maggiore valore nutritivo. L'immissione sul mercato di OGM nell'UE è soggetta a severi controlli. Questi organismi possono essere utilizzati solo previa autorizzazione, che viene rilasciata solo se sono considerati sicuri per gli esseri umani, gli animali e l'ambiente. Una volta immessi sul mercato, vanno sottoposti a controlli adeguati per rilevare eventuali effetti imprevisi. Gli OGM possono essere autorizzati sia per gli alimenti che per i mangimi e/o la coltivazione. Le domande di autorizzazione sono gestite a livello europeo secondo la procedura stabilita dalla pertinente legislazione dell'UE. La procedura comprende una valutazione della domanda da parte dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e delle autorità nazionali dei paesi dell'UE. La Commissione può proporre l'autorizzazione di un OGM solo a seguito di una valutazione favorevole del rischio da parte dell'EFSA. Successivamente gli Stati membri votano la proposta di autorizzazione della Commissione nell'ambito di un comitato di regolamentazione. L'autorizzazione di un OGM a livello dell'UE non impedisce tuttavia agli Stati membri di adottare clausole di salvaguardia a livello nazionale se si rilevano gravi rischi per la salute o per l'ambiente. I prodotti contenenti, costituiti da o ottenuti a partire da OGM autorizzati devono essere etichettati, tranne se contengono una percentuale inevitabile e non intenzionale di OGM inferiore a 0,9 %.

» **Rispetto delle norme: controlli regolari all'interno dell'UE**

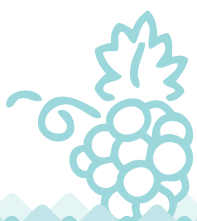
Spetta innanzitutto agli operatori del settore assicurare che i prodotti alimentari che immettono sul mercato siano sicuri. I rigorosi controlli eseguiti dalle autorità dei paesi membri garantiscono il costante rispetto degli elevati standard dell'UE per gli alimenti e i mangimi. I controlli vengono effettuati regolarmente su tutti gli operatori della catena agroalimentare da autorità indipendenti, imparziali e competenti. Queste ultime devono utilizzare tecniche e metodi d'avanguardia e si avvalgono di una vasta rete di laboratori ufficiali per tutte le prove o analisi necessarie per verificare il rispetto delle norme. Gli ispettori dell'Ufficio alimentare e veterinario della Commissione europea (UAV) svolgono audit presso le autorità nazionali e controllano che le norme comunitarie siano applicate in tutta l'UE. Sono inoltre attivi nei paesi che si preparano ad aderire all'Unione e in quelli che esportano animali, piante, prodotti alimentari e mangimi verso l'UE.

» **Controlli ufficiali alle frontiere dell'UE**

I controlli alle frontiere dell'UE sulle importazioni di piante, animali, prodotti alimentari e mangimi sono essenziali per tutelare la salute pubblica, degli animali e dei vegetali e garantire che tutti i prodotti importati rispettino le norme europee e possano essere commercializzati nell'UE in condizioni di sicurezza. I controlli variano a seconda dei prodotti e dei potenziali pericoli che presentano per la salute.

» **Ridurre i rifiuti alimentari**

Ogni anno l'Europa spreca più di 100 milioni di tonnellate di cibo — senza contare le perdite agricole e i rigetti in mare del pesce. Gli sprechi si verificano a tutti i livelli della catena alimentare: produzione primaria, trasformazione, vendita al dettaglio/ingrosso, servizi di ristorazione (catering) e consumo. Questo fenomeno ha ripercussioni in campo ambientale, economico e sociale. L'UE intende dimezzare il volume di rifiuti alimentari commestibili entro il 2020 nel quadro della sua strategia per l'efficienza delle risorse.

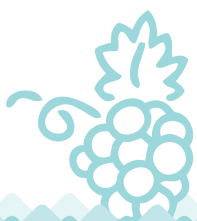


4.4

SUGGERIMENTI PRATICI PER GARANTIRE LA SICUREZZA DEL CIBO

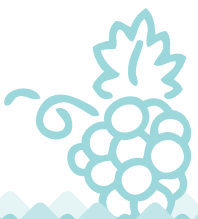
Area	Requisiti
Formazione	<ul style="list-style-type: none"> • È necessario essere formati a pratiche sicure di manipolazione degli alimenti. In tal senso, sono disponibili molte opzioni. Ad esempio, il completamento di tutti i moduli di "I'M ALERT" soddisfa questo requisito. "Im Alert" è un pacchetto di formazione online gratuito disponibile su: www.imalert.com.au • Ripeti l'allenamento ogni tre anni
Igiene personale	<ul style="list-style-type: none"> • L'igiene della persona si riferisce allo stato generale di pulizia del corpo e degli indumenti degli individui che manipolano gli alimenti nonché al loro stato di salute. Le mani di chi manipola gli alimenti dovrebbero essere lavate: <ul style="list-style-type: none"> - prima di iniziare, durante, ed alla fine di ogni lavoro; - dopo l'uso della toilette; - dopo aver toccato capelli, naso e altre parti del corpo, o dopo l'uso del fazzoletto; - prima e dopo aver maneggiato cibo crudo – verdura, frutta, carne, uova, etc; - dopo aver toccato oggetti sporchi - contenitori, rifiuti, superfici sporche; - dopo aver mangiato o fumato; - ogni qualvolta lo si consideri necessario. • Chiunque maneggi il cibo inoltre: <ul style="list-style-type: none"> - non dovrebbe portare gioielli come anelli, braccialetti, orecchini, collane, e altri piercing. La maggior parte di questi oggetti ha fessure e buchi in cui si accumula lo sporco, che può causare contaminazioni nel cibo. Oltretutto, questi oggetti possono allentarsi e cadere nel cibo senza che nessuno se ne accorga, diventando un fattore di contaminazione fisico che può causare danni a chi li ingerisce; - dovrebbe compiere le sue mansioni con un abbigliamento appropriato (es: grembiuli puliti); - dovrebbe legare, se possibile, i capelli per evitare che possano contaminare gli alimenti; - dovrebbe usare i guanti se affetto da patologie riguardanti la pelle o se presenta ferite o infezioni sulle mani; - dovrebbe cambiare i guanti (se utilizzati) con frequenza adeguata (cambio il guanto ogni volta che dovrei lavare le mani); - non deve mai fumare, mangiare, masticare una chewing-gum, prendere o riporre farmaci, toccare la testa, il naso o la bocca, assaggiare il cibo con le dita o con la stessa stoviglia usata per mescolare, tossire o starnutire sull'alimento

Area	Requisiti
Scelta del prodotto	<ul style="list-style-type: none"> • Non comprare cibi che abbiano sorpassato le date di scadenza indicate. • Controllare le confezioni per verificarne l'integrità. • Verificare l'idoneità degli alimenti mediante valutazioni organolettiche (visive, olfattive, tattili) • Comprare solo prodotti refrigerati o congelati, dopo aver selezionato quelli non deperibili. • Leggere le informazioni riportate sull'etichettatura. • Controllare le temperature dei dispositivi quando acquistate prodotti refrigerati e surgelati. • Acquistare gli alimenti nei dispositivi refrigerati e surgelati solo se si trovano sotto le linee di carico. • Trasportare i prodotti refrigerati e surgelati in maniera da garantire il mantenimento della catena del freddo (es. utilizzando contenitori termici e effettuando il trasporto in tempi brevi). • Arrivati a casa riordinare immediatamente la spesa dando precedenza agli alimenti da conservare secondo regimi di temperatura controllata
Conservazione	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare la temperatura dei propri frigoriferi e congelatori (utilizzando nel caso un termometro idoneo). Per il frigorifero la temperatura ideale è di circa +4 °C e per il congelatore circa -18 °C. • Non conservare in frigorifero pollame fresco, pesce fresco e carne macinata fresca per più di 2 giorni dall'acquisto. • Non conservare in frigorifero carni come manzo, vitello, agnello o maiale, oltre 4 giorni dall'acquisto. • Suddividere, proteggere e gestire gli alimenti in modo da ridurre il rischio della contaminazione crociata. • Cibi deperibili come carni e pollame devono essere protetti in modo sicuro per mantenere le qualità ed evitare che i succhi della carne colino su altri cibi (es. utilizzando contenitori chiusi o pellicole)
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Garantire una corretta igiene dei locali e delle mani. • Lavorare evitando la contaminazione crociata ricordandosi di lavarsi le mani e cambiare attrezzatura nel momento in cui si effettua una preparazione diversa dalla precedente. • Mantenere un adeguato comportamento per evitare situazioni che possano indurre a fenomeni di contaminazione



Area	Requisiti
Cottura	<ul style="list-style-type: none"> • Cuocete completamente gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce • Portate ad ebollizione alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai 70°C. Per carni rosse e pollame assicuratevi che il siero di cottura sia chiaro e non rosso o rosato. L'ideale sarebbe l'uso di un termometro idoneo • I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo
Raffreddamento	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo aver cotto un alimento è fondamentale, se non viene consumato immediatamente, raffreddarlo velocemente. • Se il processo è lento, infatti, espone il cibo a temperature ottimali per la crescita di microrganismi mettendo a repentaglio la salubrità del prodotto. • Il raffreddamento dev'essere effettuato entro 2 ore dalla cottura/preparazione e deve garantire il raggiungimento al cuore della temperatura di conservazione del prodotto. Questo obiettivo può essere raggiunto se inizialmente il prodotto ancora caldo viene: <ul style="list-style-type: none"> • - immerso con il contenitore in acqua e ghiaccio; • - mescolato frequentemente; • - porzionato; • - disposto in contenitori poco profondi. • Gli alimenti caldi non vanno mai inseriti direttamente nei dispositivi refrigerati e nei congelatori. Questo comportamento, infatti, non garantisce un raffreddamento veloce dell'alimento, arreca danni al dispositivo e, innalzandone la temperatura, mette a repentaglio il corretto mantenimento degli altri alimenti.
Riscaldamento	<ul style="list-style-type: none"> • Non c'è una temperatura specificata per il riscaldamento • Se si utilizza un forno a microonde, usare un contenitore per microonde
Servis	<ul style="list-style-type: none"> • Usa le pinze o indossa i guanti per maneggiare e servire cibo pronto da mangiare • Non lasciare il cibo deperibile fuori dal frigorifero per più di quattro ore

Area	Requisiti
Pulizia e sanificazione	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere pulita la cucina • Gli ambienti devono essere puliti con acqua calda e sapone e lasciati asciugare • Le superfici di contatto con alimenti come posate, taglieri, piatti e tazze devono essere igienizzate alla fine della giornata • Utilizzare tazze e piatti separati per ogni bambino • Il modo più semplice per disinfettare utensili e taglieri è l'utilizzo di una lavastoviglie. Se la tua lavastoviglie ha un ciclo di sanificazione, usalo quando lavi le apparecchiature • Possono anche essere usati disinfettanti chimici per uso alimentare
Locali	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere i locali privi di parassiti e assicurare la cucina con zanzariere o porte e finestre mantenute chiuse durante la preparazione dei cibi • Tenere gli animali domestici fuori dalla cucina
Latte per neonati	<ul style="list-style-type: none"> • Il latte artificiale deve essere posto immediatamente nel frigorifero all'arrivo e deve essere etichettato con il nome del neonato e la data di somministrazione • Richiedere ai genitori di fornire bottiglie e tettarelle sterilizzate <p>Mixing infant formula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavarsi le mani prima di somministrare il latte artificiale • Utilizzare acqua fresca per ogni lotto di latte artificiale e portare ad ebollizione, oppure quando si utilizza un bollitore giungere al punto di ebollizione • Somministrare la formula nella quantità corretta • Sigillare la bottiglia e agitare per mescolare la formula • Testare la temperatura sul polso prima di nutrire il bambino • Eliminare la formula rimanente un'ora dopo l'alimentazione • La formula per lattanti può essere conservata in frigorifero per 24 ore o a temperatura ambiente per un'ora <p>Latte artificiale / latte materno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettere il contenitore in acqua calda (non più di 10 minuti) fino a raggiungere la giusta temperatura • Non scuotere il latte materno • Il microonde non è raccomandato in quanto non riscalda in modo uniforme e può creare "punti caldi" che possono bruciare la bocca del bambino
Gite	<ul style="list-style-type: none"> • Se porti fuori i bambini per una gita, tieni presente il periodo di tempo in cui il cibo sarà fuori dal controllo della temperatura. È meglio utilizzare i blocchi di ghiaccio in una borsa termica o in un dispositivo di raffreddamento in modo da mantenere gli alimenti freschi per prevenire la crescita dei batteri.



4.5 UNA BUONA IGIENE DEL CIBO

Una buona igiene alimentare è essenziale per le mense scolastiche, affinché producano alimenti sicuri da mangiare. Quindi, anche se potrebbe non esserci un requisito legale specifico dietro ogni suggerimento in questa sezione, è ancora molto importante per lo staff della mensa scolastica capire cosa sia la buona igiene alimentare e seguire questi consigli. La buona igiene alimentare aiuta a:

- obbedire alla legge
- ridurre il rischio di intossicazione alimentare tra i bambini
- proteggere la propria reputazione

Le quattro cose principali da ricordare per una buona igiene sono:

- la contaminazione crociata
- la pulizia
- il raffreddamento
- la cottura

Contaminazione crociata

La contaminazione incrociata avviene quando i batteri si diffondono tra cibo, superfici o attrezzature. È più probabile che accada quando il cibo crudo tocca (o gocciola su) altro cibo, attrezzature o superfici. La contaminazione incrociata è una delle cause più comuni di intossicazione alimentare.

Segui queste istruzioni per evitarla:

- pulire e disinfettare accuratamente le superfici di lavoro, i taglieri e le attrezzature prima di iniziare a preparare il cibo e dopo averle utilizzate per preparare i cibi crudi;
- utilizzare attrezzature diverse (compresi taglieri e coltelli) per carne cruda / pollame e alimenti pronti per il consumo a meno che non possano essere disinfettati con il calore;
- lavarsi le mani prima di preparare il cibo;
- lavarsi accuratamente le mani dopo aver toccato cibo crudo;
- tenere il cibo crudo da parte;
- conservare i cibi crudi in frigo. Se possibile, utilizzare frigoriferi separati per alimenti crudi e per alimenti pronti da mangiare;
- fornire abbigliamento adeguato per la manipolazione del cibo;
- utilizzare macchinari e attrezzature distinte per alimenti crudi e alimenti pronti per il consumo;
- tenere i materiali di pulizia da parte, inclusi panni, spugne e stracci;
- assicurarsi che il personale sappia come evitare la contaminazione incrociata.

Pulizia

Una pulizia efficace elimina i batteri sulle mani, sulle attrezzature e sulle superfici. Quindi aiuta ad impedire che i batteri nocivi si diffondano nel cibo. Ecco cosa fare:

- assicurarsi che tutto il personale si lavi e asciughi accuratamente le mani prima di maneggiare il cibo;
- pulire e disinfettare le aree e le attrezzature alimentari, specialmente dopo aver maneggiato alimenti crudi;
- ripulire le attrezzature usate, il cibo versato ecc.;
- utilizzare prodotti di pulizia e disinfezione adatti al lavoro;
- non lasciare che gli sprechi di cibo si accumulino.

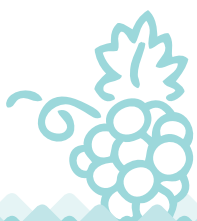
Raffreddamento

Raffreddare il cibo in modo appropriato aiuta a fermare la crescita dei batteri nocivi. Alcuni alimenti devono essere mantenuti refrigerati per tenerli al sicuro, ad esempio gli alimenti con una data di scadenza, i piatti pronti e preparati. È molto importante non lasciare queste tipologie di cibo in giro a temperatura ambiente. Quindi, assicurati di fare le seguenti cose:

- controllare i cibi refrigerati per assicurarsi che siano sufficientemente freddi;
- mettere immediatamente in fresco i cibi sopra indicati;
- raffreddare il cibo cotto il più rapidamente possibile e poi metterlo in frigorifero;
- mantenere il cibo refrigerato fuori dal frigorifero per il minor tempo possibile durante la preparazione;
- controllare regolarmente che il frigorifero sia sufficientemente freddo.

Cottura

La cottura completa uccide i batteri nocivi nel cibo. Quindi è estremamente importante assicurarsi che il cibo sia cotto correttamente. Quando si cucina o si riscalda il cibo, controllare sempre che sia caldo fino a fine cottura. È particolarmente importante assicurarsi di cuocere a fondo pollame, maiale e prodotti a base di carne macinata, come hamburger e salsicce. Questo perché potrebbero esserci batteri in questi tipi di prodotti. Non devono essere serviti rosa e devono essere bollenti fino in fondo. Tagli interi di carne di manzo e agnello, come bistecche, cotolette e intere articolazioni, possono essere serviti rosa purché siano completamente sigillati all'esterno.



4.6 METODI SALUTARI PER LA PREPARAZIONE DEL CIBO

Un servizio di salute alimentare:

- rende facile per gli studenti scegliere spuntini e pasti sani
- offre una varietà di cibi nutrienti
- promuove alimenti che sono coerenti con le linee guida per bambini e adolescenti
- può essere una via per un'educazione salutare coerente e continua
- integra i diversi elementi nella dieta scolastica
- coinvolge studenti, genitori e la comunità scolastica più ampia
- è parte integrante di un ambiente scolastico sano
- è ancora più accettato quando è amichevole

LA COTTURA DEVE SEMPRE PRESERVARE IL VALORE NUTRIZIONALE DEL CIBO E ASSICURARE LA SALUBRITÀ DEI PRODOTTI

Una cottura salutare ha i seguenti scopi:

- igienico: il calore elevato e mantenuto per un certo tempo distrugge i microrganismi patogeni e alcune sostanze tossiche presenti negli alimenti;
- sensoriale: aumenta l'attrattiva del cibo;
- nutrizionale: aumenta la biodisponibilità di alcuni nutrienti e facilita la digeribilità degli alimenti;
- tecnologico: inattivare gli enzimi responsabili della deperibilità alimentare, aumentando così la possibilità di conservazione.

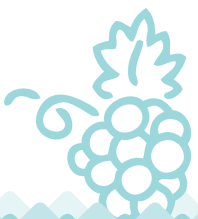
D'altra parte, la cottura può anche avere effetti negativi:

- diminuzione del valore nutrizionale (perdita di amminoacidi, vitamine termolabili e sali minerali per dissoluzione);
- perdita di vitamine idrosolubili durante l'ebollizione, tra le quali la più studiata per la sua elevata reattività e solubilità in acqua è la vitamina C, spesso utilizzata come indice delle variazioni durante il trattamento termico; mentre per le vitamine liposolubili la perdita maggiore si verifica con la frittura alimentare. Le vitamine più termostabili in cottura sono vitamina D e K, niacina, biotina, riboflavina, piridossina; i termostabili che sono rapidamente distrutti dal calore sono le vitamine A e C, l'acido folico, la tiamina, l'acido pantotenico.

La quantità di acqua utilizzata ha un effetto direttamente proporzionale sulla perdita di vitamine idrosolubili. Un'alternativa molto interessante è la cottura a vapore, che può essere ottenuta con cestelli in pentole tradizionali o forni a vapore che consentono di cuocere su più fornelli contemporaneamente. Più bassa è la perdita di sostanze idrosolubili, migliore è la qualità organolettica del prodotto.

Esempi di cucina salutare:

- pasta o riso: usare preferibilmente condimenti leggeri come salsa di pomodoro, salsa di carne magra, salsa vegetale di stagione con l'aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo vegetale fresco, brodo di carne sgrassato;
- uova: preferire quelle dicategoria "a" ("uova fresche") e con codice uovo 0 (produzione di uova biologiche) o codice uovo 1 (uova ruspanti);
- derivati del latte: uso di formaggi come mozzarella, caciotta fresca, ricotta di mucca, ricotta di pecora, formaggio a pasta molle, parmigiano, scamorza;
- salumi: prosciutto crudo senza conservanti (eventualmente a basso contenuto di grassi), speck e bresaola. Limitare il consumo di salumi quali mortadelle, salsicce e wurstel;
- carne: utilizzare carne magra di bovini adulti, petto di pollo e tacchino, carne di coniglio magro, carne di maiale magra. Modalità di cottura: bollita in pentola a pressione, al vapore, cotta in forno con latte e / o succo di limone, in umido con l'aggiunta di olio a fine cottura (mai salare la carne prima della cottura);
- pesce: pesce azzurro, filetti di trota, filetti di sogliola, coda di rospo, merluzzo o nasello, palombo, rombo, orata. Modalità di cottura: bollito o al vapore, condito con olio crudo e prezzemolo, cotto in forno con latte o succo di limone e / o con olio extravergine di oliva crudo a fine cottura, cotto in padella con fondo antiaderente con pangrattato e succo di limone. I pesci surgelati devono essere scongelati lentamente nel frigorifero e utilizzati rapidamente;
- legumi: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia. Modalità di cottura: per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli in acqua fredda per 12 ore, cambiando spesso l'acqua. Poi lessateli con verdure varie (carote, cipolle, sedano) o usateli con cereali (barile, orzo, riso, ecc.);
- verdure: le verdure devono essere variate dando preferenza a quelle di stagione, evitando i primi frutti. Modalità di cottura: al vapore, a pressione o a crudo. Le verdure stagionali possono essere utilizzate come condimento per i primi piatti. Ricorda che le patate non sono verdure, ma sostituiscono invece il pane o la pasta.
- frutta: utilizzare frutta fresca di stagione, evitando i primi frutti;
- olio d'oliva: si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando i pesi consigliati, al fine di ottimizzare il controllo del peso del bambino;
- sale: non usare cibi troppo salati, preferibilmente usare sale iodato, non condire con esaltatori di sapidità a base di glutammato monosodico;
- agenti aromatizzanti: evitare l'uso di preparazioni per la torrefazione, eventualmente utilizzare erbe aromatiche (origano, maggiorana, rosmarino, timo, prezzemolo, basilico, salvia, semi di finocchio ecc.) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry, ecc.).



4.7

COME RENDERE ATTRAENTI I PIATTI

In un articolo recentemente pubblicato su una rivista di medicina pediatrica americana (Jama) relativo ad uno studio condotto presso la Harvard Medical School, è stato dimostrato che rendere il cibo più attraente può garantire che anche i piatti meno apprezzati siano apprezzati dai bambini. Uno dei maggiori problemi affrontati dalle madri è il rifiuto di frutta e verdura: nonostante sia meravigliosamente colorato, i bambini lo rifiutano. Eppure non è impossibile far amare ai bambini le verdure, rendendole più stimolanti per gli occhi, usando l'immaginazione e la creatività in cucina, sviluppando non solo deliziose ricette vegetariane, ma anche prendendosi cura dell'estetica dei piatti.

Come? Ad esempio, prendendo ispirazione dai cartoni animati e dalle illustrazioni dei loro libri preferiti. Colori e forme arrotondate e divertenti, che ricordano gli animali, gli oggetti quotidiani che i più piccoli riconoscono, possono essere di grande aiuto. Ad esempio, potrebbe essere divertente provare a costruire una barca di verdure: usare un bel peperone carnoso e dolce, giallo o rosso, tagliarlo longitudinalmente e svuotarlo di semi e filamenti bianchi, inserire alle estremità un cubetto di formaggio. Quindi preparare un delizioso ripieno per la base della barca, ad esempio, una mousse di tonno o di ricotta con purè di patate o piselli o un'insalata fresca fatta con molti cubetti di verdure, mais e carote. Tagliare il formaggio a fette sottili e farne una vela che può essere ancorata al bastoncino della nave. Per rendere gustoso e irresistibile ogni contorno di verdure, è quindi opportuno comporre piatti semplici, con pochi ingredienti e colori diversi e allegri, da ritagliare in modo che assumano forme simpatiche. Ad esempio: una faccia da clown fatta con pane, verdure e formaggio, o molti piccoli animali fatti con piccoli cubetti di verdure (anche cotte nel forno), sono idee semplici per rendere davvero emozionante il momento del pasto.

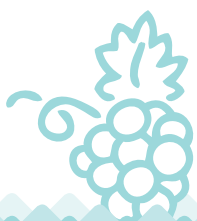
「4.8」 KID'S HEALTHY EATING PLATE



Il Kid's Healthy Eating Plate (Harvard T.H. Chan) è una guida visiva per aiutare a educare e incoraggiare i bambini a mangiare bene. A colpo d'occhio, la grafica presenta esempi di cibi più indicati per ispirare la selezione di pasti sani e sottolinea l'importanza dell'attività fisica come parte dell'equazione per rimanere in salute. Il Kid's Healthy Eating Plate è stata creata da esperti nutrizionisti dell'Harvard T.H. Chan School of Public Health ed è stata concepita per facilitare ulteriormente l'insegnamento di comportamenti alimentari sani ai bambini

「4.9」 COSTRUIRE UNA DIETA SALUTARE E BILANCIATA

Mangiare una varietà di cibi rende i nostri pasti interessanti e saporiti. È anche la chiave per una dieta sana ed equilibrata perché ogni cibo ha un mix unico di nutrienti - sia macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che micronutrienti (vitamine e minerali). Il Kid's Healthy Eating Plate fornisce un piano per aiutarci a fare le migliori scelte alimentari. Oltre a riempire metà del nostro piatto con verdura e frutta colorata (scegliendola come snack), riempi l'altra metà con cereali integrali e proteine sane:



- maggiore è la varietà di verdura, meglio è;
- le patatine fritte non contano come verdure a causa del loro impatto negativo sulla glicemia;
- mangia un sacco di frutta di tutti i colori;
- scegli frutta intera o a fette (piuttosto che succhi di frutta) e limita il succo di frutta a un bicchiere piccolo al giorno; scegli cereali integrali o alimenti fatti con cereali integrali minimamente lavorati. Meno elaborati sono i cereali, meglio è. Il grano integrale, il riso integrale, la quinoa e gli alimenti fatti con tali cereali hanno un effetto più delicato in termini di presenza di zucchero nel sangue rispetto a riso bianco, pane, pizza, pasta e altri cereali raffinati. Scegli fagioli e piselli, noci, semi e altre proteine sane a base vegetale, oltre a pesce, uova e pollame. Limita le carni rosse (manzo, maiale, agnello) ed evita le carni lavorate (pancetta, salumi, hot dog, salsicce). È anche importante ricordare che il grasso è una parte necessaria della nostra dieta, e ciò che conta di più è il tipo di grasso che mangiamo. Dovremmo scegliere regolarmente cibi con grassi sani insaturi (come pesce, noci, semi e oli), limitare i cibi ricchi di grassi saturi (specialmente carne rossa). Usa oli provenienti da piante come l'extra vergine d'oliva, la colza, il mais, il girasole e l'olio di arachidi in cucina, su insalate e verdure. Limita il burro all'uso occasionale.

I prodotti lattiero-caseari sono necessari in quantità minori rispetto ad altri alimenti presenti nel nostro piatto:

- scegli latte non aromatizzato, yogurt bianco, piccole quantità di formaggio e altri latticini non zuccherati;
- il latte e gli altri prodotti caseari sono una fonte conveniente di calcio e vitamina D, ma l'assunzione ottimale di latticini deve ancora essere determinata e la ricerca è ancora in via di sviluppo. Per i bambini che consumano poco o niente latte, chiedi a un dottore di una possibile integrazione di calcio e vitamina D;
- l'acqua dovrebbe essere la bevanda scelta per ogni pasto e spuntino: è la scelta migliore per dissetarci. È anche senza zucchero ed è facile da trovare;
- limita i succhi, che possono avere tanto zucchero ed evita le bevande zuccherate come bibite, bevande alla frutta e bevande sportive, che forniscono molte calorie e nessun altro nutriente. Col tempo, bere bevande zuccherate può portare ad un aumento di peso e aumentare il rischio di diabete di tipo 2, di malattie cardiache e di altri problemi.

Nel complesso, il messaggio principale è quello di concentrarsi sulla qualità della dieta. La tipologia di carboidrati nella dieta è più importante della loro quantità. Il Kid's Healthy Eating Plate non include bevande zuccherate, dolci e altri cibi spazzatura: questi non sono cibi di tutti i giorni e dovrebbero essere mangiati solo raramente.

4.10 L'ASPETTO DELL'AUTONOMIA DEI BAMBINI A TAVOLA

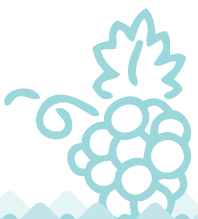
Un bambino autonomo non è solo il risultato della buona educazione generica fornita dai genitori, ma delle strategie educative costruite nel tempo. Sin da quando è bambino, i genitori spesso pensano di dover intervenire continuamente, sostituendo il bambino in qualsiasi situazione che possa condurre all'esperienza di autonomia. Le azioni focalizzate sull'autonomia del bambino in casa sono il primo passo per generare menti attive e autonome.

Quando parliamo del concetto di autonomia nei bambini, non possiamo non citare il Metodo Montessori, che fornisce alcune idee per un pranzo conviviale in completa libertà. Il Metodo Montessori è un sistema educativo sviluppato da Maria Montessori, educatrice, filosofa, dottoressa, neuropsichiatra infantile e scienziata italiana, internazionalmente nota per il metodo educativo che prende il suo nome. Questo metodo è praticato in circa 20.000 scuole in tutto il mondo, al servizio dei bambini dalla nascita ai diciotto anni. La pedagogia Montessori si basa sull'indipendenza, sulla libertà di scegliere il proprio percorso educativo (entro limiti codificati) e sul rispetto per lo sviluppo naturale, psicologico e sociale del bambino. Secondo i pedagoghi, al fine di perseguire l'autonomia nei bambini, i genitori devono mostrare loro (non insegnare, ma dimostrare con l'esempio e l'imitazione) che possono prendersi cura di se stessi e farlo bene, imparando a mangiare, a pulire il tavolo, a versarsi l'acqua e a tagliare il cibo autonomamente.

Esempi di strategie e attività promosse dai metodi Montessoriani:

Nelle case in cui ci sono bambini, l'ambiente dovrebbe essere adatto a loro: un tavolo basso (meglio in legno, in modo che il bambino possa avere la possibilità di toccare, sentire e godersi il materiale) con sedie adeguate, dove i bambini possono mangiare comodamente e senza arrampicarsi, può servire a imparare l'autonomia. Un compromesso può essere trovato in casa: un tavolo basso può essere usato per spuntini o per la colazione, mentre il bambino avrà una sedia alta e facile da usare, per stare al tavolo con la famiglia. Per rendere più facile raggiungere l'autonomia, fornire i bambini di forchette e coltelli adatti alla loro età e facili da afferrare, piatti e bicchieri da maneggiare con cura, sedie o seggioloni che permettano loro di stare alla stessa altezza del tavolo e allo stesso tempo di scendere in modo indipendente.

I bambini sono straordinari: fin dalla tenera età sono in grado di cucinare, impastare, tagliare, spremere. Alcune attività di cucina possono essere facilmente affidate ai bambini: spremere arance e limoni; tagliare le banane con un piccolo coltello affilato; spalmare la marmellata sul pane; impastare la pizza e condirla; impastare i biscotti e decorarli; pesare gli ingredienti di una torta e mescolarli. È importante coinvolgere i bambini in cucina perché in questo modo acquisiscono familiarità con il cibo, con la sua consistenza, la sua origine, i suoi profumi e il suo sapore. Saranno meno cauti nel provare verdure o frutta se l'hanno tagliata o cucinata da soli.



Si consiglia di utilizzare stoviglie in vetro e ceramica, perché sono materiali che prevedono l'errore: un vetro lanciato a terra si rompe. Il bambino impara da solo che l'oggetto fragile deve essere maneggiato con cura. I bambini sono entusiasti di pulire la casa: pulire il pavimento, rimuovere la polvere, spazzolare, lavare i piatti e caricare la lavastoviglie e la lavatrice. È importante cogliere questa opportunità, incoraggiarli e assicurarsi che non si fermino! Dovrebbero essere invitati ad aiutare i loro genitori a pulire: è un buon modo per renderli consapevoli di quanto possano sporcare.

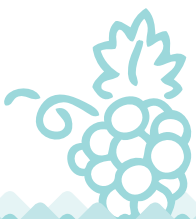
Se buttano il cibo a terra e poi puliscono, il metodo Montessori suggerisce come, sperimentando in modo autonomo, capiranno che il cibo sul pavimento è noioso da pulire! È sempre importante ricordare che la monotonia gioca un ruolo importante: molti bambini non mangiano perché ci sono sempre le stesse cose sul tavolo. Ci dovrebbe essere abbastanza varietà di ingredienti e di preparati; i bambini dovrebbero essere coinvolti nelle spese, incoraggiati a scegliere la verdura da gustare, scegliere per colore, profumo, consistenza e bellezza. Al contrario, alcune persone vogliono mangiare sempre le stesse cose. Spetta ai genitori abbinare quel particolare cibo preferito a qualcosa di diverso ogni giorno. È importante che tutti i commensali abbiano lo stesso cibo, senza troppe distinzioni: questo è il segreto per evitare la selettività dei bambini nei confronti del cibo. Servi prima le verdure, poi il resto. Questo è il modo migliore per farli mangiare verdure. Infine, dobbiamo accettare il fatto che ogni bambino abbia i suoi gusti e per ogni cibo che non piace, ce ne saranno altri mille da provare.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Alli, R. A. (2016). Healthy Eating Habits for Your Child. WebMD Medical Reference. July 25.
2. American college of pediatricians. (2014). How to have a healthy family table. Patient Information Handout. Available at: <https://www.acped.org/wordpress/wp-content/uploads/How-to-have-a-healthy-family-table.pdf>
3. Ana G. (2015). How to Teach Your Child Table Manners. 29.07.2015. Available at: <http://www.froddo.com/how-to-teach-your-child-table-manners>
4. Antonogeorgos G., Panagiotakos D.B., Papadimitriou A., Priftis K.N., Anthracopoulos M., Nicolaidou P. Breakfast consumption and meal frequency interaction with childhood obesity. (PMID:22434740). *Pediatr Obes* [2012]
5. Beingtheparent.com (parenting website). Available at: www.beingtheparent.com
6. Bellisle F., Rolland-Cachera M.F., Deheeger M., Guillaud-Bataille M. Obesity and food intake in children:

Evidence for a role of metabolic and/or behavioral daily rhythms. *Appetite*, Volume 11, Issue 2, October 1988, Pages 111-118. Publisher: Elsevier

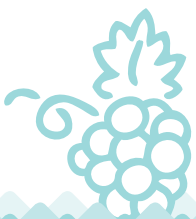
7. Björkman, S. (2008). Top Table Manners... What Every Kid Should Know! Available at: http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table_Manners_web.pdf
8. Brown, W. (2017). 10 Basic Table Manners Rules You Should Always Follow. Available at: <https://www.rodalewellness.com/living-well/dining-table-manners-etiquette>
9. Dairy Farmers of Canada. (2017). Little Chefs, Big Benefits: Cooking with Young Children. Available at: <https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/little-chefs-big-benefits---good-beginnings.pdf>
10. Dieticians of Canada. (2016). Parents Influence on Children's Eating Habits. October 9, 2016. Available at: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children%E2%80%99s-Eating-Habits.aspx#.U1VnvfldWSo>
11. Digital by Design. (2009). Etiquette - Manners Crafts and Learning Activities for Kids. Available at: <https://www.daniellesplace.com/html/Etiquette-Manners-Crafts.html>
12. Dreisbach, Sh. Teach Your Kids Table Manners. Parent&Child Raising readers&leaders. Available at: <https://www.scholastic.com/parents/family-life/guides-to-life-learning/teach-your-kids-table-manners.html>
13. European Commission - Directorate-General for Communication, From farm to fork: safe and healthy food for everyone (ISBN 978-92-79-42439-7)
14. European Commission. Food, farming, fisheries. Food Safety. Food Labelling and nutrition. Nutrition and Health Claims. Available at: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims_en
15. European Food Safety Authority. What is Salmonella? How can we control and reduce it? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/salmonella>
16. European Food Safety Authority. What are health claims and how are they assessed? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition-and-health-claims>
17. European Parliament. Press releases. Available at: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20170411IPR71007/proposals-for-cutting-food-waste>
18. Fieldhouse, P. (2015). (Still) Eating Together: The Culture of the Family Meal. *The Vanier Institute of the Family*, VOLUME 45, NUMBER 1. Available at: <http://vanierinstitute.ca/eating-culture-family-meal>
19. Fink Jennifer L.W. (2017). 5 Ways to Help Boys Make Good Choices. Available at:



<https://boysedrulz.com/2017/05/16/5-ways-to-help-boys-make-good-choices>

20. Gamtos grožio formulė (2016). Stalo etiketas: pagrindinės taisyklės. Published on June 22, 2016. Available at: <https://gamtosgrozioformule.lt/stalo-etiketas-pagrindines-taisykles/>
21. Gibbs, N. (2006). The Magic of the Family Meal. Available at: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1200760-1,00.html>
22. Gorney, C. (2017). Teaching Manners, Ages 6 to 12. Jan 20, 2017. Available at: <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/children-s-health-10/child-development-news-124/teaching-manners-ages-6-to-12-645612.html>
23. Gustofson R. D. T. (2009). Healthy Eating Habits Can Be Learned – Mostly By Example. Available at: <http://www.timigustafson.com/2009/healthy-eating-habits-can-be-learned-mostly-by-example>
24. Harvard T.H. Chan (School of Public Health). Kid's Healthy Eating Plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
25. Island health. Let's Talk. Available at: https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets_Talk_Cards_for_Toddlers_Preschoolers_VIHA_Full_Set_Final_2015_09_17.pdf
26. Kancė, A. 3-5 metų vaikų pasiekimai. Pasiruoškite klausimui „ką man veikti?“. Consulted Head of Public Institution „Namų darželis“. Published in „Mamos žurnalas“ magazine. Available at: <http://mamoszurnalas.lt/3-5-metu-vaiku-pasiekimai>
27. Klein, S. (2014). 8 Reasons to Make Time for Family Dinner. Available at: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20339151,00.html#put-a-little-cash-in-your-pocket-0>
28. Lansbergienė, A. (2011). Pakuojame vaikui maistą į darželį ir kodėl yra svarbu valgyti su šeima. (2011). Available at: <http://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/pakuojame-vaikui-maista-i-darzeli-ir-kodel-yra-svarbu-valgyti-su-seima/14649>
29. Lansbergienė, A. (2016). A. Lansbergienė apie stalo kultūrą Lietuvoje: skirtumas nuo Vakarų akivaizdus. Published December 1th 2016. Available at: <https://www.delfi.lt/projektai/archive/a-landsbergiene-apie-stalo-kultura-lietuvoje-skirtumas-nuo-vakaru-akivaizdus.d?id=73043580>
30. Levitsky DA, Pacanowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. (PMID:23672851). *Physiol Behav* [2013]
31. Loftus, V. (2014). The 8 rules of table manners everyone needs to know. Published Jun 28th 2014. Available at: <http://www.dailyledge.ie/table-manners-refresher-1534601-Jun2014>

32. Lollar, J. (September 2016). How to teach table manners. Available at: https://www.babycenter.com/0_how-to-teach-table-manners_10305057.bc
33. Long, A. (2016). 11 fun ways to teach your children good table manners. Available at: <http://mums-grapevine.com.au/2016/01/teaching-table-manners>
34. Lyttle, J., Baugh, E. J. (2008). The Importance of Family Dinners (FCS2286). Department of Family, Youth and Community Sciences (Archived). University of Florida. Available at: <http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/21/17/00001/FY105400.pdf>
35. Steiner R. (1996). The Child's Changing Consciousness: As the Basis of Pedagogical Practice (Foundations of Waldorf Education). Published by Anthroposophic Press, RR 4 Box 94-A1 Hudson, N.Y. 12534 ISBN-13: 978-0880104104, ISBN-10: 0880104104 Available at: https://www.rsarchive.org/Download/Childs_Changing_Consciousness-Rudolf_Steiner-306.pdf
36. Stanfords Children's Health. Why the Family Meal Is Important. Available at: <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701>
37. Steptohealth.com (2014). The Danger of Eating in Front of the TV. Published: 31 October 2014. Available at: <https://steptohealth.com/danger-eating-front-tv>
38. Stritov, Sh. (2017). The Importance of Family Meals. Available at: <https://www.thespruce.com/the-importance-of-family-meals-2303702>
39. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. The importance of family dinners VIII. Published September 2011. Accessed February 10, 2014. Available at: <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2011>
40. Understood. Child Mind Institute, Understood Founding Partner. Available online: <https://www.understood.org/en/about/authors/Child-Mind-Institute-Understood-Founding-Partner>
41. University of Delhi, School of Open Learning, Nutrition & Health Education, Available at: <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>
42. Vancouver Coastal Health. (2016). Sharing Food, Creating Fun. Available at: https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing_Food_Sharing_Fun.pdf
43. Waldorf Kindergartens Today. 2013. Edited by Marie-Luise Compani and Peter Lang; Translated by Matthew Barton, Floris Books.
44. Ward, E., M. (2006). Serve Up Good Nutrition for Preschool Children. WebMD, Inc. Available at: <http://www.webmd.com/parenting/features/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children#1>



45. Willard, H. (2014). Table manners around the world. Published January 2, 2014. Available at: <http://www.foxnews.com/food-drink/2014/01/02/table-manners-around-world.html>
46. Stanton Rosemary. The Choice Guide to Food: How to Look After Your Health, Your Budget and the Planet (2012) Published January 1st 2012 by University of New South Wales Press. ISBN: 1742232949 (ISBN13: 9781742232942)ПРЕДГОВОР



