
PROGETTO SCUOLA ENPAB 2018

“INSEGNAMENTO DELLA CULTURA E DELLA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE NEL RISPETTO COERENTE DELL'AMBIENTE E DELLE TRADIZIONI”

ANALISI DI CONTESTO

IL RUOLO DELL'ENPAB COME ENTE PROPONENTE

L'Ente di previdenza ed assistenza per i Biologi liberi professionisti (Enpab) è stato istituito come Fondazione di diritto privato e - in coerenza con l'art. 38 della Costituzione - svolge la sua funzione pubblica di garantire la previdenza e l'assistenza obbligatoria ai propri iscritti, ai loro familiari e superstiti.

Lo stesso legislatore ha riconosciuto la correttezza degli "investimenti" che gli Enti previdenziali dedicano a supporto del cosiddetto welfare attivo, e quindi alle iniziative che hanno quale obiettivo di sostenere la professione anche per incrementare reddito dei professionisti, affiancare i giovani professionisti (DL 28 giugno 2013, n. 76, convertito con modificazione nella legge 9 agosto 2013 n. 99, art. 10 bis).

In questa prospettiva si inquadra il progetto che l'Enpab intende proporre ed eseguire, volto a favorire l'occupazione professionale dei Biologi in attività dall'ampio risvolto sociale a sostenere il reddito e la professione. Entrambi questi fattori, come detto, nell'ambito di un sistema previdenziale contributivo, rappresentano imprescindibili condizioni per garantire una prestazione pensionistica sempre più adeguata.

Il Progetto Educativo, quindi, verrebbe finanziato completamente dall'Enpab, senza alcun onere a carico dello Stato e delle scuole aderenti, impegnando una parte delle economie attualmente distratte nei Fondi disponibili, la cui natura è funzionale alla realizzazione di attività *lato sensu* assistenziali.

IL CONTESTO OPERATIVO

Sono diverse e numerose le evidenze che testimoniano la necessità di un intervento diretto a prevenire e migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni.

La diffusione e il continuo aumento di sovrappeso e obesità è particolarmente preoccupante se si pensa alle implicazioni socio sanitarie correlate allo sviluppo di patologie cronico degenerative legate a questi stati.

L'ultimo rapporto Unicef, in collaborazione con L'Istat, non lascia dubbi: l'Italia è pienamente contagiata da quella che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito "silente epidemia globale".

Nel nostro Paese 3 adulti su 10 (32%) risultano in sovrappeso, mentre 1 su 10 è obeso (11%); complessivamente, quindi, circa 4 adulti su 10 (42%) sono in "eccesso ponderale".

L'Italia ha uno dei più alti tassi di obesità infantile fra i paesi occidentali, secondo solo a quello degli Stati Uniti e le percentuali sono decuplicate dagli anni Settanta del secolo scorso.

Oggi il 26,9% dei ragazzi italiani dai 6 ai 17 anni è in eccesso di peso, con punte non trascurabili nel Sud e nelle isole. Percentuale che aumenta nella fascia dei bambini fra i 6 e 10 anni, arrivando fino al 35,7%: quindi uno su tre di quella fascia, ovvero circa un milione di bambini in totale (dati del Ministero della Salute). Considerevole anche la percentuale di bimbi italiani in sovrappeso nella fascia 3-11 anni: 25,2%, che scende al 17,3% per i ragazzi fra gli 11 e i 14 anni.

Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata l'eccesso ponderale riguarda più del 40% del campione, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sono sotto il 25%.

Inoltre dai dati emersi dal Sistema di Sorveglianza "Okkio alla Salute", promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie), nell'ambito del programma strategico Guadagnare salute-Rendere facili le scelte salutari, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Si stima che il numero di persone adulte sovrappeso aumenterà del 2,4% medio annuo fino al 2025 e del 2,8% medio annuo dal 2025 al 2050. A causa delle conseguenze probabili dell'obesità (malattie cardiovascolari, diabete, alcuni tumori) si ipotizza che il costo sanitario di una persona adulta obesa sia in media 1.400 euro superiore rispetto alla media pro-capite. Incrociando i dati, si arriva a una previsione al 2050 che porta a un maggior onere per circa 24,3 miliardi, con un'incidenza della spesa sanitaria sul Pil pari a circa il 10,6%.

IL PROGETTO

GLI OBIETTIVI

Discende dall'analisi operativa la necessità di promuovere una "Cultura e consapevolezza alimentare" attraverso un approccio sistemico che coinvolga la scuola Italiana di ogni ordine e grado come protagonista.

La scuola, infatti, ha integrato negli anni la responsabilità della educazione alimentare degli adolescenti prima delegata alle famiglie. E', quindi, imprescindibile sostanziare una partecipazione e un coinvolgimento attivo della scuola e delle famiglie, anche per far riacquistare alle stesse la consapevolezza dell'importanza della giusta e corretta alimentazione. Solo in questo modo potranno essere annullati i rischi di generare confusione e incertezza nei bambini.

L'obiettivo del progetto di Educazione Alimentare, giunto alla sua quarta edizione, è prioritariamente quello di semplificare al massimo la comunicazione e la formazione, così da rendere percettibili ai discenti concetti tecnici, enfatizzando l'aspetto educativo comportamentale, motivazionale e la piena consapevolezza dell'importanza della corretta alimentazione.

Inoltre, a partire da quest'anno, verrà somministrato all'inizio e alla fine del progetto, un questionario di valutazione delle abitudini, delle conoscenze e competenze in ambito alimentare, studiato e realizzato insieme al CREA- NUT. Tale questionario, rivolto alle famiglie degli alunni, avrà lo scopo di valutare l'eventuale cambiamento nello stile di vita dei partecipanti alla fine del percorso di educazione alimentare.

Secondo le linee guida Miur 2015 per l'Educazione alimentare, oltre ad educare ad una adeguata alimentazione per favorire sani stili di vita nella popolazione, occorre valorizzare la conoscenza delle tradizioni alimentari come espressioni di natura etica, sociale ed etnica.

Saranno riconsiderati, pertanto, un approccio di Educazione Alimentare che sensibilizzi gli alunni verso la necessità di ricercare un cibo qualitativo, di un cibo che sia di benessere ma anche un cibo compatibile con l'ambiente, il territorio e le sue risorse.

I risultati e la fotografia territoriale acquisita dai professionisti impegnati nel progetto costituiranno un elemento di completamento del stesso, messe a fattor comune al fine di realizzare un'analisi comparativa valutabile per l'orientamento di futuri progetti simili.

La scuola italiana, pertanto, anche attraverso le competenze del Biologo Nutrizionista, è il luogo d'elezione in cui svolgere un programma di educazione alimentare, in grado di guidare il processo di osservazione, prevenzione e miglioramento degli stati di sovrappeso e obesità tutt'ora presenti significativamente sul nostro territorio.

I BENEFICIARI DELLE AZIONI DI PROGETTO

Il progetto di promozione della “Cultura e consapevolezza alimentare” è rivolto **unicamente** ai ragazzi - in età evolutiva - che frequentano la **classe terza della Scuola Primaria**, e si estenderà e **coinvolgerà anche le loro famiglie**.

La scuola avrà la possibilità di promuovere e fornire, senza alcuna spesa a suo carico, un servizio di alta valenza sociale agli alunni ed alle loro famiglie, mettendo nel contempo le basi per un uso innovativo della scuola che si apre al territorio e diventa un punto di riferimento globale, non solo scolastico ma, nel caso di specie, anche di osservatorio e laboratorio per la salute attraverso l’educazione alimentare.

IL RUOLO DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

L’azione del biologo nutrizionista all’interno delle scuole avrà le seguenti finalità:

- ✓ Aumentare la consapevolezza degli studenti e delle loro famiglie verso i principali e a volte quotidiani errori alimentari, puntando non solo a riequilibrare le quantità, ma anche a migliorare la qualità e il bilanciamento dell’alimentazione
- ✓ Guidare i ragazzi in età evolutiva verso una alimentazione ottimale sulla base dei personali fabbisogni, tenuto conto dello stile di vita
- ✓ Promuovere uno stile di vita salutistico e l’educazione al movimento
- ✓ Favorire l’educazione nutrizionale e alla salute, nel pieno rispetto dell’ambiente, attraverso un percorso finalizzato al raggiungimento dei seguenti obiettivi:
 - organizzazione della spesa settimanale al fine di garantire l’adeguata varietà degli alimenti e la giusta assunzione di nutrienti
 - insegnare a leggere ed interpretare le etichette nutrizionali
 - bilanciare i pasti sulla base dei fabbisogni dei singoli componenti della famiglia
 - ottimizzare il confezionamento e la cottura delle pietanze, per diluire l’apporto calorico e per esaltarne le proprietà nutrizionali
 - limitare gli sprechi alimentari, attraverso l’adeguata conservazione degli alimenti e il corretto riutilizzo degli stessi
 - educare alla minimizzazione dei rifiuti e alla gestione differenziata degli stessi
 - scegliere secondo stagionalità e territorio, per una alimentazione a basso impatto ambientale
 - valorizzare la cultura gastronomica locale e/o di etnia di provenienza
 - educare alla corretta conservazione degli alimenti per aumentare la sicurezza alimentare
 - informare sull’interazione ambiente-alimentazione-salute.

Il percorso di promozione della “Cultura e consapevolezza alimentare” sarà organizzato in:

- ✓ Incontri educazionali frontali con gli studenti
- ✓ Incontri educazionali estesi alle famiglie, anche volti ad alimentare il confronto con i figli
- ✓ Sportello di promozione del corretto stile di vita e di educazione ambientale
- ✓ Laboratori sperimentali di educazione alla salute e all'ambiente, dove ragazzi e famiglie verranno guidati attraverso l'utilizzo pedagogico del disegno, del gioco alla ideazione e realizzazione di pietanze ecologico-salutistiche
- ✓ Incontri motivazionali per pianificare gradualmente gli obiettivi e apprezzare i cambiamenti

In questo senso assume un rilievo fondamentale anche la prevenzione alimentare delle malattie. Questi risultati sottolineano la necessità di investire ancora di più nella prevenzione e nell'educazione alimentare, soprattutto scolastica, inserendola tra le attività quotidiane e le materie da studiare in ogni scuola, di ogni ordine e grado, tramite attività ludiche, didattiche e laboratori, per ridurre le disuguaglianze e i costi sanitari e sociali, per portate avanti da professionisti della salute, con il coinvolgimento della scuola e della famiglia, al fine di realizzare interventi integrati.

LA STRUTTURA OPERATIVA

ORE DI ATTIVITÀ E DISTRIBUZIONE

Il progetto si articola su **9 mesi**, da **ottobre a giugno**, e prevede **4 ore di attività al mese organizzata in due incontri di 2 ore ciascuno**, per un totale di **36 ore di attività per ogni anno scolastico rivolto esclusivamente alle classi terze della Scuola Primaria**.

IL SINGOLO PROGETTO E QUINDI L'ATTIVITÀ EDUCATIVA È RIVOLTA AD UN NUMERO MASSIMO DI 30 ALUNNI - ANCHE SE APPARTENENTI A CLASSI ACCORPATE DALL'ISTITUTO SCOLASTICO -, IN QUANTO UN NUMERO MAGGIORE DI ALUNNI INFIKEREbbe L'OBIETTIVO EDUCATIVO.

L'ENTE DI PREVIDENZA METTERÀ A DISPOSIZIONE PER OGNI SINGOLO ISTITUTO SCOLASTICO 2 BIOLOGI LIBERI PROFESSIONISTI, COSÌ DA GARANTIRE DUE PROGETTI E QUINDI IL COINVOLGIMENTO DI ALMENO DUE CLASSI DELLE TERZE ELEMENTARI, SEMPRE NEL RISPETTO DEL NUMERO MASSIMO DEGLI ALUNNI PARTECIPANTI CHE NON POTRANNO OVVIAMENTE ESSERE SUPERIORI A COMPLESSIVI 60 ALUNNI.

ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le attività sono organizzate in:

A) INCONTRI IN AULA CON GLI STUDENTI (18 ORE) (PER UN NUMERO MASSIMO DI 30 STUDENTI PER AULA)

B) SPORTELLO FAMILIARE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALL'AMBIENTE (12 ORE)

C) LABORATORI INTERATTIVI CON GLI STUDENTI E LE FAMIGLIE (6 ORE)

LE LEZIONI SARANNO COSÌ STRUTTURATE:

1) Come mangi e quanto ti muovi

Obiettivi: comprendere le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini, attraverso il loro coinvolgimento attivo. Rendere i bambini più consapevoli e aiutarli ad individuare le abitudini non propriamente corrette. Stimolare l'educazione al movimento attraverso l'analisi dell'attività fisica non programmata (scale, passi, giochi di movimento) e programmata (sport, tempo libero).

2) Cogli il cibo con premura secondo il tempo della natura

Obiettivi: Far conoscere l'origine animale e vegetale del cibo, la loro stagionalità e il valore dei sali minerali. Comprendere il ruolo e l'importanza dei diversi alimenti per la nostra salute e conoscere le corrette alternanze.

3) Una famiglia al supermercato: la salute eco-bio

Obiettivi: Guidare i bambini (e successivamente le famiglie attraverso i laboratori interattivi) a organizzare la spesa settimanale in termini salutistici. Imparare a leggere le etichette, sia per comprendere la qualità degli alimenti, sia per saper interpretare correttamente le scadenze.

4) Rispetta l'ambiente e scegli con la mente

Obiettivi: Capire l'impatto ambientale del nostro modo di alimentarci e dello scegliere secondo o fuori stagione. L'impronta idrica degli alimenti.

5) In cucina con sapienza: conserva e cuoci secondo scienza

Obiettivi: Saper trarre il massimo dagli alimenti con la loro cottura, conservarli in maniera corretta nel frigorifero, come negli altri scomparti e ripiani della cucina. Garantirne l'igiene. Imparare a congelare e scongelare. Utilizzare in maniera corretta le pellicole, la carta stagnola e i contenitori.

6) Fresco o trattato non va sprecato

Obiettivi: imparare a ridurre gli sprechi attraverso una spesa consapevole e una conservazione adeguata degli alimenti. Confrontare l'impatto ambientale dei prodotti freschi o trattati. Saper organizzare rifiuti e scarti alimentari.

7) Il piatto 10 e lode

Obiettivi: Costruire assieme ai bambini il piatto ideale, per i diversi momenti della giornata (colazione, spuntini, pranzo, cena) e nelle diverse situazioni fisiologiche (sport, pasto fuori casa, cena fuori, festa di compleanno, festività).

8) Le tradizioni e la cucina nel mondo

Obiettivi: Conoscere la cucina del proprio territorio e del mondo. Riscoprire i sapori, le tradizioni, le ricette tipiche. Stimolare la curiosità ed allargare gli orizzonti del personale gusto. Trovare i punti di contatto tra le altre culture e la dieta mediterranea.

9) Cambiare? Si può!

Obiettivi: *Comprendere, attraverso le nostre scelte quotidiane e i piccoli gesti, le possibilità di migliorare l'ambiente in cui si vive. Quanto l'epigenetica e l'ambiente possano influire sulla nostra salute .*

B) SPORTELLO FAMILIARE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E ALL'AMBIENTE (6 INCONTRI DI 2 ORE CIASCUNO, PER UN TOTALE DI 12 ORE)

Obiettivi: l'iniziativa è finalizzata a coinvolgere le Famigli perchè la "consapevolezza" sulla corretta alimentazione non può prescindere da una educazione alimentare "allargata" a chi quotidianamente si occupa proprio dell'alimentazione dell'alunno. L'iniziativa, inoltre, è volta a seguire anche ed eventualmente in maniera personalizzata i nuclei familiari con particolari e specifiche necessità.

C) LABORATORI INTERATTIVI CON GLI STUDENTI E LE FAMIGLIE (3 INCONTRI DA 2 ORE CIASCUNO, PER UN TOTALE DI 6 ORE)

Obiettivi: Incontri interattivi con le famiglie in cui, attraverso il gioco, i laboratori sensoriali, la preparazione di pietanze e il disegni, i bambini raccontano ai genitori cosa hanno appreso. Stimolare il dialogo e il confronto all'interno delle famiglie.

IN PIÙ

Nelle diverse fasi del percorso, attraverso dei questionari snelli e compilati in maniera interattiva e senza trascurare l'aspetto ludico, saranno verificati nel tempo i progressi degli alunni e del loro nucleo familiare. Verranno valutate, inoltre, le conoscenze degli alunni all'inizio e alla fine del progetto.

IL TERRITORIO

Il progetto scuola coprirà l'intero territorio Nazionale.

I singoli Istituti Scolastici, previamente informati - con la collaborazione diretta del MIUR - in maniera capillare del progetto, saranno **selezionati in base alla priorità di arrivo della domanda di partecipazione** che presenteranno all'Ente, secondo le modalità di seguito specificate.

L'Ente, avendo riguardo:

- dell'incidenza del sovrappeso,
- della popolosità degli abitanti della regione

- sul numero dei propri iscritti per regione
ha indicato (vedi tabella) per ogni Regione un numero orientativo di scuole che potranno essere selezionate per l'assegnazione del progetto:



La Presidente
Dott.ssa Tiziana Stallone
Tiziana Stallone