

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
A.S.L. 1 SASSARI

L'importanza di una prima colazione ed una  
merenda intelligente:  
risultati di un progetto di educazione nutrizionale  
nelle scuole primarie  
S.I.A.N.  
ASL n°1 Sassari

*Paola Angioi, Lisena Vargiu, Maria Filomena Milia, Lucia Iai, Lucia Pini, P. Arras*

# LE INDAGINI CONDOTTE:



La donna in età fertile e il bambino

I diari alimentari



OKkio alla salute



HBSC



Monitoraggio degli scarti



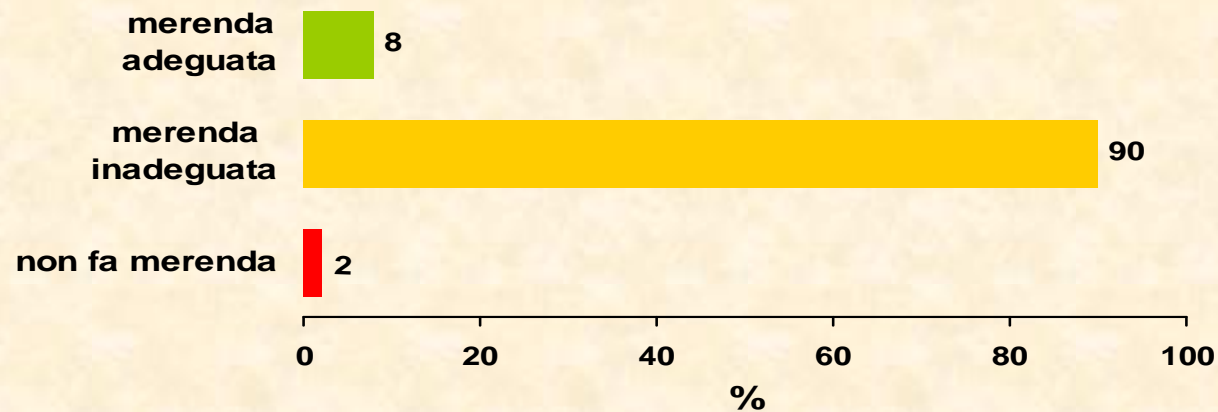
## HANNO EVIDENZIATO CHE:



# I bambini consumano una merenda di metà mattina troppo abbondante

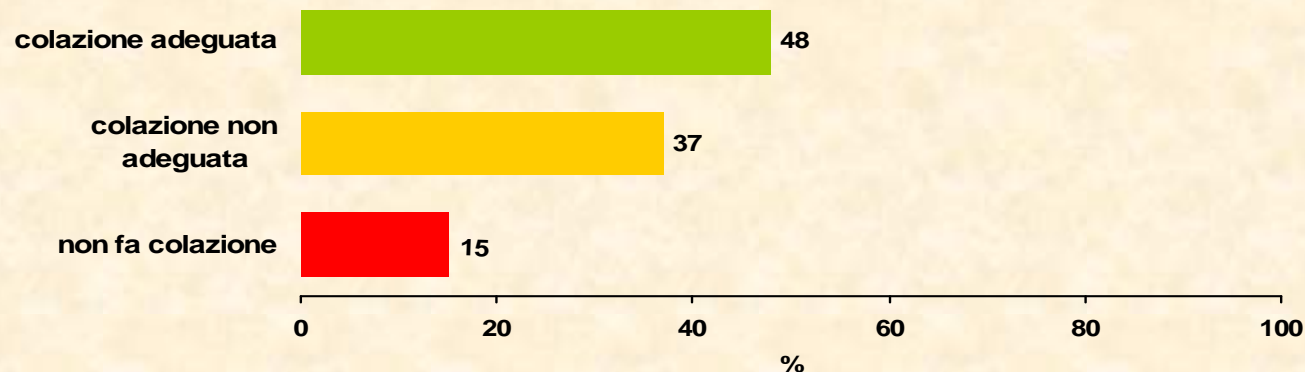


**Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)**



**e spesso non fanno la prima colazione**

**Adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)**



# Finalità del progetto



- Promuovere e rafforzare fin dall'età infantile corrette abitudini alimentari
- Stimolare i bambini al consumo di una buona prima colazione



- Trasformare la merenda del mattino in uno spuntino leggero qualitativamente valido.



*Coinvolti inizialmente:*

*SCUOLA: dirigenti,  
insegnanti,  
bambini*



*Successivamente:*



*FAMIGLIE*

*Inserimento del progetto nel manuale  
"L'Officina della Salute"*



# 2010/2011



Nel distretto di Sassari richiedono il progetto **15 scuole primarie.**

Coinvolti:

- 113 insegnanti
- 1640 bambini

Eseguiti:

- 13 incontri con le insegnanti
- 27 con le famiglie
- 117 interventi di educazione nutrizionale in classe

# cosa si è fatto in classe?



Interventi interattivi con l'ausilio di supporti audiovisivi adeguati al target, privilegiando l'aspetto ludico e la partecipazione attiva dei bambini



Elaborati dei bambini attinenti ai temi trattati:



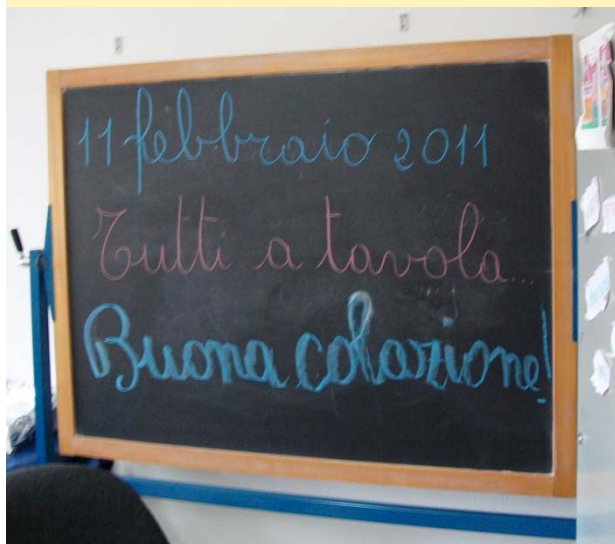
disegni sulla prima colazione, eventi

merendometro,

filastrocche, interviste ai nonni

"giromerenda"

poster e cartelloni etc.





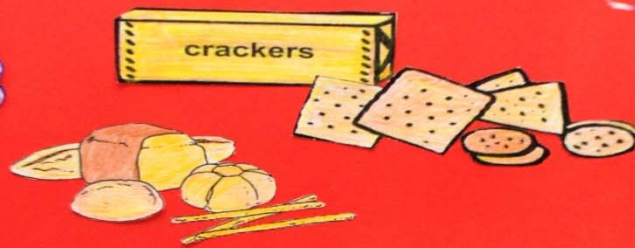








# È L'ORA DELLA MERENDA



**Lunedì:** 1 frutto (banana o mela o altro) o macedonia di frutta  
**Martedì:** crackers o 5 biscotti secchi (tipo gallette o pavesini)  
**Mercoledì:** 1 vasetto di yogurt naturale o alla frutta  
**Giovedì:** paninetto (con prosciutto cotto o marmellata) o 2 fette biscottate con miele o marmellata  
**Venerdì:** 1 frutto o macedonia di frutta o 1 vasetto di yogurt

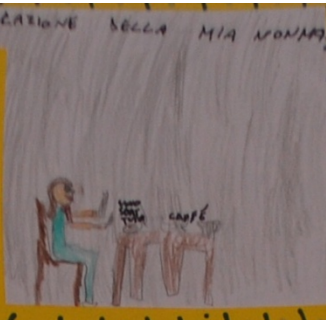
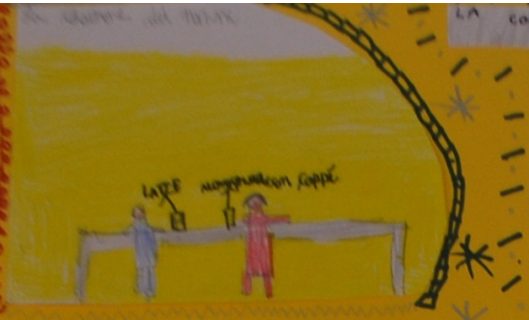


L'ORA DELLA MERENDA

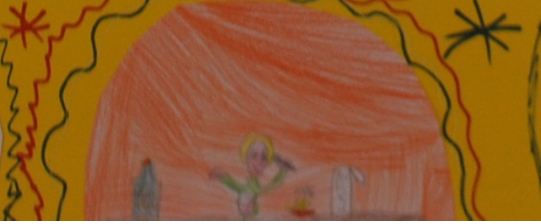
MERENDOMETRO



# La colazione dei nonni




latte e fette biscottate latte e bevande  
↑ marta  
NONNA ↑  
NONNO ↑










2012


# IL GIROMERENDA della SETTIMANA.

~~Attimo!~~   
vegetarian

**Lunedì** macedonia o frutta,    
mi raccomando, mangiala tutta!

**Martedì** crackers o biscotti  
che siano secchi e non siano  
troppi!  

**Mercoledì** yogurt alla frutta  
o naturale   
e ti assicuro che è l'ideale!

**Giovedì** paninetti con prosciutto  
o marmellato, 



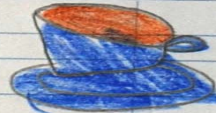
ma attenzione, che non sia  
esagerata!

Venerdì che scelta <sup>tra</sup> e quanto  
brontà!



Macedonia, yogurt o frutta,  
ma non a volontà.

Sabato e Domenica, sii  
costante,



la tua salute è molto  
importante;  
di tutto un po', senza esagerare  
e sarai un campione da  
imitare.

7



Il tutto con lo scopo di:

- informare
- far acquisire consapevolezza
- offrire e chiedere

# COLLABORAZIONE

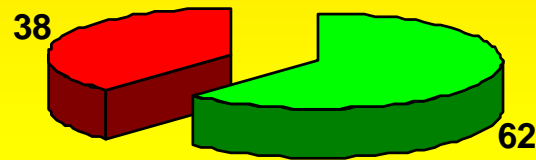




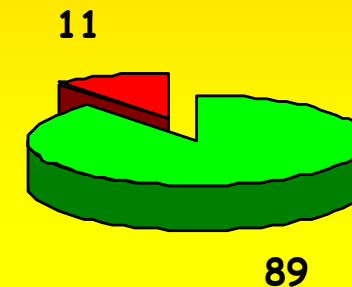
# Risultati prima colazione



dato colazione inizio anno scolastico  
2010/2011



dato colazione fine anno scolastico  
2010/2011



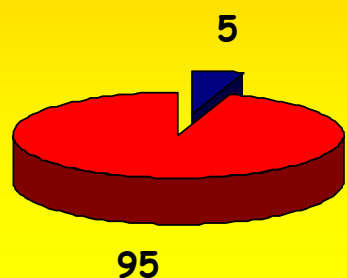
**+ 27% di bambini che fanno la  
colazione**

La verifica di fine anno scolastico 2011/2012  
conferma il dato dell'anno precedente

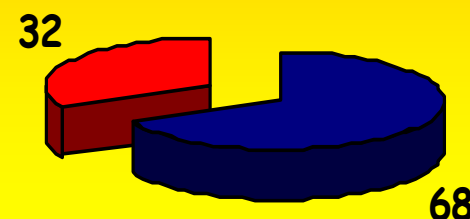
# Risultati merenda di metà mattina



Qualità merenda inizio  
a.s. 2010/11



Qualità merenda fine anno



+ 63% di bambini che fanno una merenda adeguata

La verifica di fine anno scolastico 2011/2012 evidenzia l'ulteriore miglioramento del dato dell'anno precedente

# Risultati ottenuti perchè...



- Si è lavorato con insegnanti motivati,
- Sono state coinvolte le famiglie,(empowerment)
- I bambini protagonisti del progetto, coinvolti in modo giocoso, hanno realizzato

che:



**Buone abitudini alimentari  
fanno crescere bene!**







grazie per l'attenzione...

vi aspettiamo in Sardegna!

*A cura di:*

*Paola Angioi, Lisena Vargiu, Maria Filomena Milia, Lucia Iai, Lucia Pini, P. Arras*

*S.I.A.N. ASL di SASSARI*