



Progetto Quadrifoglio per la promozione di una sana alimentazione e di un'adeguata attività fisica: scuola media inferiore

Russo Krauss P, Cione I, Vairo U, De Luca V, Formicola P, Postiglione G, Rodolico R

Azienda Sanitaria Locale Napoli 1 Centro

Servizio Comunicazione Pubblica Sanitaria - Settore Educazione Sanitaria, 0812549053, 0812549041, cedras@aslina1.napoli.it

Il Progetto educativo

Il Progetto Quadrifoglio è un'iniziativa di educazione alla salute promossa dall'**ASL Napoli 1 Centro**, dal **Comune di Napoli**, dalla **LILT** e dall'**ANDI dal 1997**, che verte su 4 temi: fumo, igiene orale, alimentazione e attività fisica. Questi ultimi due temi sono trattati con 3 proposte educative: per le scuole elementari, per le medie inferiori, per le superiori.

Gli insegnanti partecipano ad un **Corso di formazione** e ricevono una **"Guida per gli insegnanti"**, contenente nozioni sull'alimentazione, una programmazione educativa dettagliata e materiali didattici (giochi, letture, esercizi, grafici, disegni ecc.), nonché un **dvd** con un software per il calcolo dei nutrienti, le relazioni del Corso, una raccolta di pubblicità ecc.

Il progetto educativo è articolato in **tre unità didattiche**:

1° Comportamenti alimentari e mass-media;

2° Alimentazione, attività fisica e salute;

3° Aspetti storici, geografici e culturali dell'alimentazione.

Sono previste attività quali letture, discussioni di gruppo, analisi e decodifica di inserzioni pubblicitarie ed etichette, organizzazione di una campagna pubblicitaria sulla corretta alimentazione, ricerche, esercizi, giochi, produzione di elaborati ecc.

Ciascuna unità è articolata, secondo una **sequenza di impronta cognitivista**, in 7 tappe (1. suscitare l'interesse; 2. far emergere conoscenze, opinioni e credenze; 3. mettere in crisi i concetti e le opinioni ostacolanti; 4. fornire conoscenze corrette; 5. facilitare la rielaborazione delle conoscenze; 6 formalizzare le conoscenze; 7. indurre a prendere impegni).

Nelle classi viene tenuto anche un **incontro con un medico o dietista**.

Ai genitori sono consegnati un **opuscolo**, una **locandina** da affiggere in cucina e un **calendario tascabile della maturazione delle verdure**.

Ogni anno partecipano al progetto tra i **2.000 e i 3.000 studenti**.

	Calorie	equivalente a
 lattina di coca cola o aranciata	160	180 g di pesce
1/2 scatola di Pringles	550	una porzione grande di pasta e ragù
4 caramelle	100	400 g di spinaci
2 pacchetti di crackers	220	2 fette di pane
2 cioccolatini	100	350 g di carote
2 cucchiaini rasi di Nutella	160	100 g di carne arrosto 

La valutazione d'esito e i suoi risultati

Materiali e metodi

Prima e dopo l'intervento educativo, 5 specializzandi in Igiene della Seconda Università di Napoli, opportunamente istruiti e che non facevano parte dell'equipe del Progetto, hanno somministrato ad un **campione di 644 alunni**, un **questionario sul consumo degli alimenti**.

Agli insegnanti delle classi di questi studenti è stato somministrato un **questionario** per conoscere quali parti e unità didattiche del progetto erano state svolte, quali materiali didattici utilizzati e qual era stato l'impegno orario. Sulla base di tali criteri lo svolgimento del progetto è stato considerato "sufficiente" o "insufficiente". I dati sono stati elaborati con programma PC/SPSS/9.0 e confrontati con test di Wilcoxon.

L'analisi dei dati non è stata effettuata sugli studenti assenti in entrata o in uscita e sugli alunni delle classi in cui l'insegnante non ha compilato il questionario sullo svolgimento del progetto. Per tale motivo il campione si è ridotto a 129 studenti.

Risultati

Dall'indagine si evidenzia che il giorno precedente l'intervista il 19% degli studenti non ha fatto colazione, il 54% non ha mangiato verdure, il 57% ha mangiato almeno una merendina. Dal confronto dei dati prima dello svolgimento del progetto con quelli rilevati al suo termine **nel gruppo "svolgimento sufficiente"** si evidenzia una significativa **riduzione degli alunni che non fanno la prima colazione (p<0,01)** e un **aumento del consumo di latte e biscotti a colazione** (rispettivamente p<0,03 e 0,04), nonché una riduzione del consumo di merendine (p<0,000), carne (p<0,001), legumi (p<0,01), salumi (p<0,05) assunti il giorno precedente. Pur ipotizzando l'esistenza di un errore sistematico con una tendenza a una riduzione negli alimenti consumati il giorno precedente, noi siamo propensi a credere che il progetto abbia portato alla **riduzione del consumo di carne e merendine** per l'alta significatività del dato.

Nel gruppo "svolgimento insufficiente" si verifica solo un aumento del consumo di biscotti a colazione (p<0,01).

Dalla nostra ricerca emerge inoltre che circa un terzo degli insegnanti coinvolti nel progetto lo svolgono in maniera insufficiente.

Conclusioni

Una percentuale consistente di studenti non segue una corretta alimentazione e quindi gli interventi di educazione alimentare sono quanto mai opportuni e necessari.

Il nostro Progetto Quadrifoglio, basato su metodologie didattiche attive e condotto da insegnanti opportunamente formati e supportati (testo guida, materiali didattici, un incontro di un medico o di un dietista con la classe ecc.) sembra efficace nel cambiare nel breve periodo alcune abitudini alimentari, in particolare fare colazione la mattina e mangiare meno merendine.

Dalla nostra ricerca emerge che non tutti gli insegnanti coinvolti in un progetto di educazione sanitaria lo svolgono in maniera sufficiente, anche se hanno sottoscritto un impegno (a sua volta controfirmato dal dirigente dell'istituto).

Segnaliamo che la ASL Napoli 1 Centro è la ASL della Campania con la minore incidenza di obesità infantile.