

LABORATORI DI CUCINA SALUTARE IN PROVINCIA DI TRENTO (2007-09)

Anna M. Moretti* e Veronica Morghen**

* Medico del Servizio Educazione alla salute di Trento

** Dietista dell'Ospedale di Tione di Trento

Partendo dai dati del sistema di sorveglianza Passi è stata progettata questa attività in collaborazione con i Centri di Formazione Professionale alberghieri (CFP) presenti sul territorio per sensibilizzare, trasmettere e stimolare specifiche abilità alla popolazione generale per la realizzazione di pasti salutari casalinghi, equilibrati dal punto di vista nutrizionale e calorico.



Metodologia:

1. atto formale di collaborazione con i CFP;
2. formazione dei formatori (cuochi) da parte degli operatori dell'Azienda Sanitaria (APSS);
3. coinvolgimento dei Distretti Sanitari nella raccolta delle adesioni;
4. realizzazione dei laboratori di cucina salutare
5. test di ingresso e di valutazione



Conclusioni:

gli obiettivi formativi sono stati raggiunti e il gradimento è stato unanime. Inoltre, tramite i cuochi formati si ottiene, oltre all'empowerment della popolazione, anche la sensibilizzazione dei futuri addetti alla ristorazione, cioè dei ragazzi che frequentano i CFP

Obiettivi formativi:

- frutta a colazione e merenda
- utilizzo di cereali integrali e di legumi
- verdure, erbe aromatiche e spezie come alternativa ai condimenti grassi
- piatto unico
- preparazione del pesce
- bevande analcoliche non zuccherate
- dolci casalinghi leggeri
- metodi di cottura senza grassi aggiunti
- degustazione dei piatti con sperimentazione del senso di sazietà nonostante la leggerezza.



Risultati:

- realizzati 14 laboratori in 5 distretti su 10
- coinvolgimento di ca 250 persone
- dal test in ingresso risulta:
 - ✓ uno scarso utilizzo di cereali integrali e di legumi
 - ✓ ca 1/4 dei partecipanti non consuma le porzioni raccomandate di frutta e verdura
 - ✓ scarso consumo di pesce
 - ✓ utilizzo di burro per cucinare
 - ✓ elevato numero di persone che consumano formaggio tutti i giorni
- test di valutazione in corso