

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

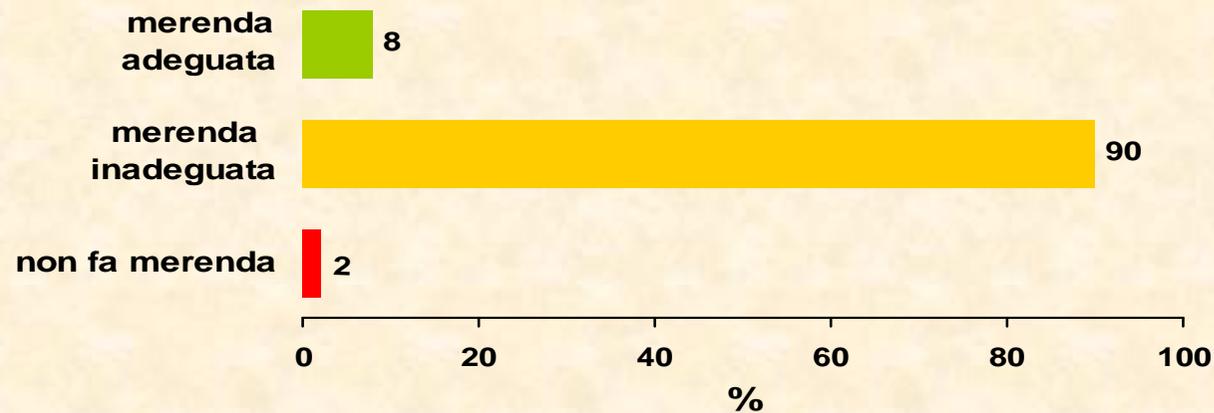


HANNO EVIDENZIATO CHE:

I bambini consumano una merenda di metà mattina troppo abbondante

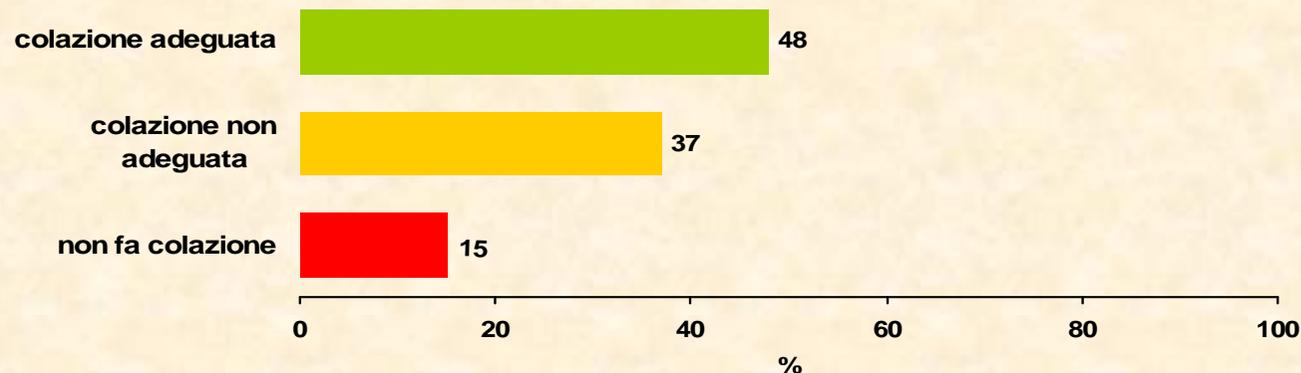


Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)



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:



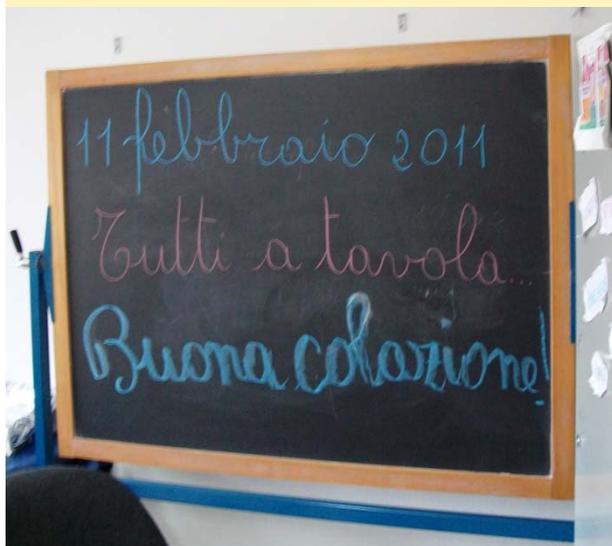
disegni sulla prima colazione, eventi

merendometro,

filastrocche, interviste ai nonni

"giromerenda"

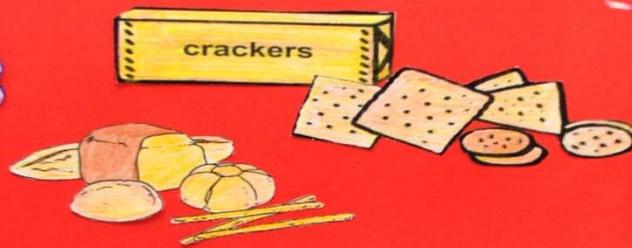
poster e cartelloni etc.







È L'ORA DELLA MERENDA



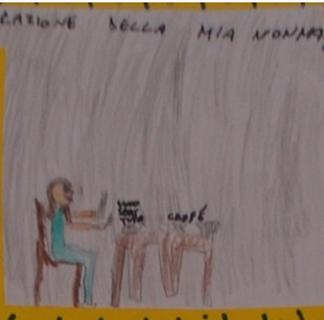
Lunedì: 1 frutto (banana o mela o altro) o macedonia di frutta
Martedì: crackers o 5 biscotti secchi (tipo gallette o pavesini)
Mercoledì: 1 vasetto di yogurt naturale o alla frutta
Giovedì: paninetto (con prosciutto cotto o marmellata) o 2 fette biscottate con miele o marmellata
Venerdì: 1 frutto o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

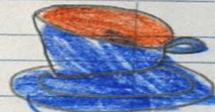
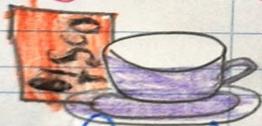
ma attenzione, che non sia
esagerata!

Venerdì che scelta ^{tra} 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

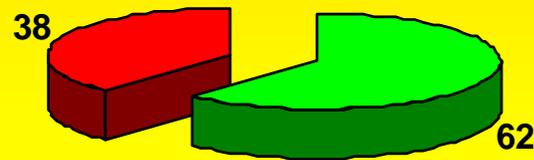
COLLABORAZIONE



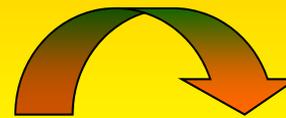
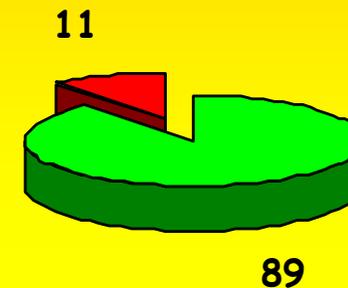
Risultati prima colazione



dato colazione inizio anno scolastico
2010/2011



dato colazione fine anno scolastico
2010/2011



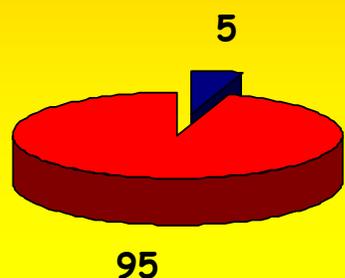
**+ 27% di bambini che fanno la
colazione**

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

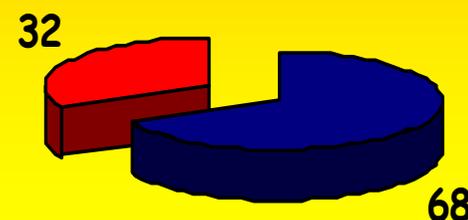
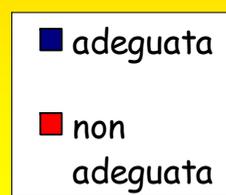
Risultati merenda di metà mattina



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