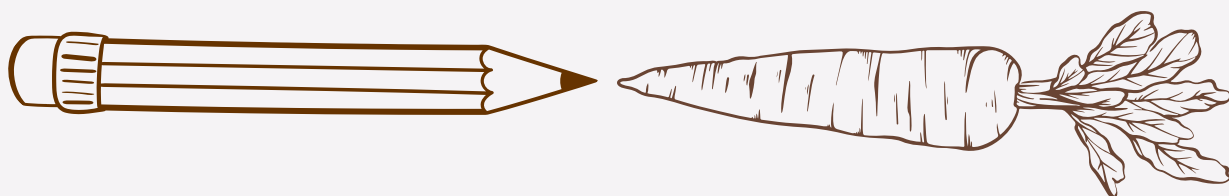
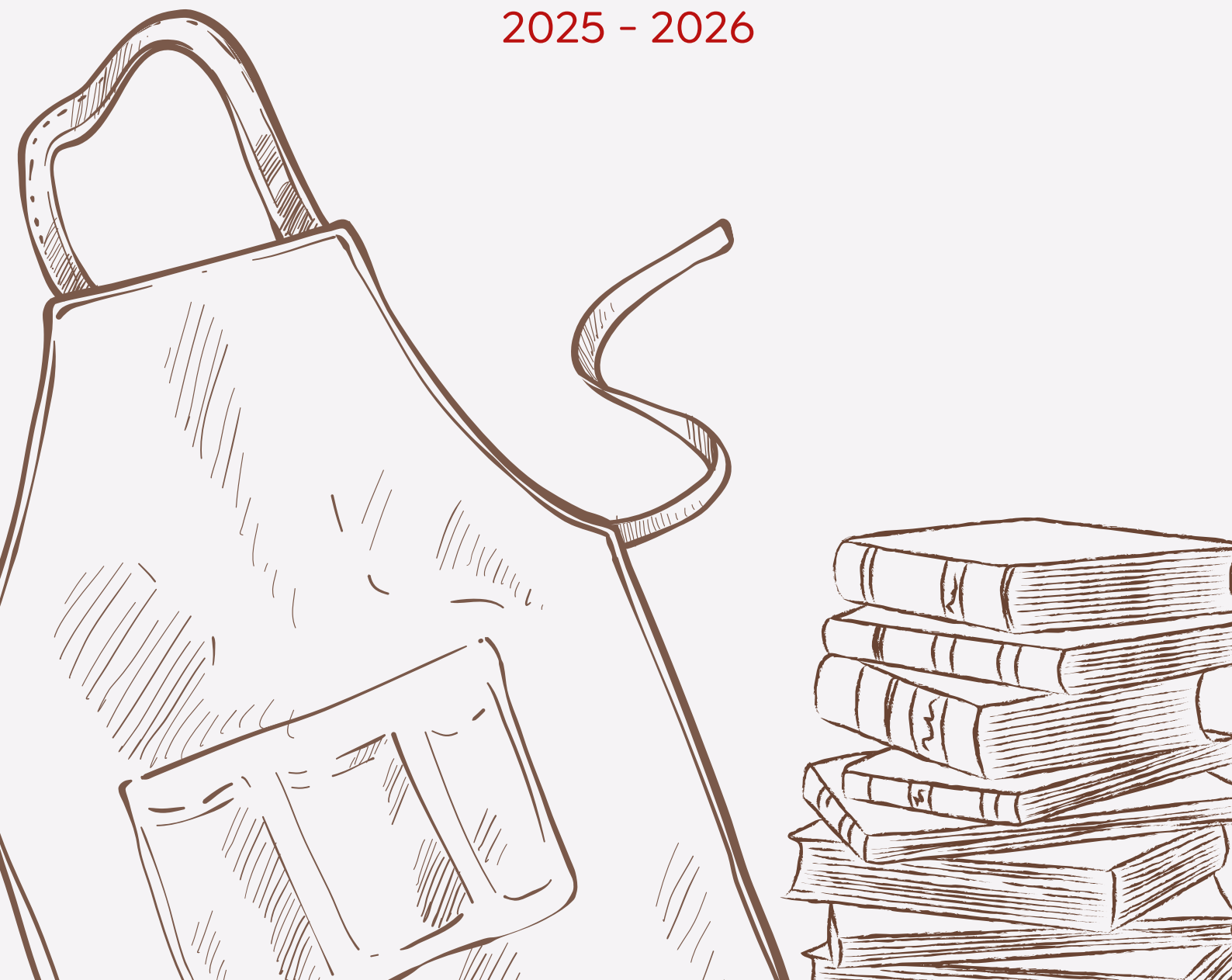


INTERVENTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE RIVOLTI ALLE SCUOLE



PROPOSTE PER L' ANNO SCOLASTICO
2025 - 2026

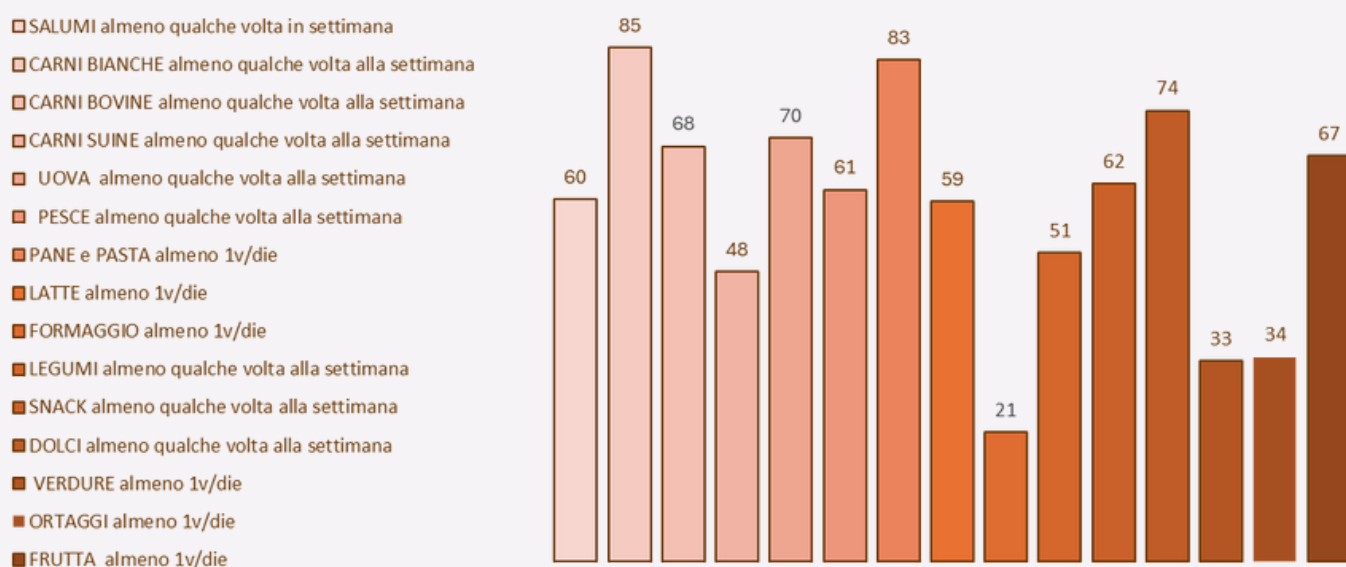


1. Premesse

1.1 Il contesto sanitario in cui viviamo

Il contesto in cui viviamo oggi è assai particolare: si parla spesso della fame nel mondo, quando allo stesso tempo l'obesità è ugualmente preoccupante. L'Italia, patria del buon cibo e della Dieta Mediterranea purtroppo non fa eccezione a questa problematica (nonostante spesso si pensi il contrario).

Osservando i dati Istat del 2023, possiamo notare come il consumo giornaliero di frutta medio nella fascia d'età 3-14 anni è di poco superiore rispetto al consumo di salumi settimanale. Le linee guida raccomandano almeno 2-3 frutti al giorno e un consumo occasionale di carni processate. Ancora, più della metà dei bambini consuma dolci e snack più volte durante la settimana, ma sono solo il 34% a consumare almeno 1 porzione di verdura al giorno. Nella tabella sotto si riportano i dati raccolti rispetto ai consumi alimentari nella fascia 3-14 anni in Italia.



Inoltre, il ben il 10.9% dei bambini e delle bambine non fa quotidianamente colazione, e il 36.5% la fa, ma non adeguatamente. Ancora, il 66.9% fa una merenda di metà mattina abbondante e sbilanciata (fonte: Okkio alla salute 2023).

Purtroppo, lo stile di vita si correla strettamente allo stato ponderale: l'Italia infatti risulta tra le Nazioni con valori più elevati di eccesso ponderale, seconda a Cipro, Grecia e Spagna (fonte: COSI 2018-20). Fortunatamente la Nostra Provincia risulta essere tra le migliori per quanto riguarda il peso: i bambini sovrappeso e obesi sono infatti il 12.6% e il 3.9%, rispettivamente. Certamente sono dati meno allarmanti in confronto a quelli emersi nelle Province del Sud, ma ciò non significa che non siano rilevanti (2).



1.2 Il contesto socio-economico e culturale

Ogni giorno viviamo la trasformazione sociale, e le nostre scelte (anche quelle alimentari), vengono influenzate di conseguenza. Si pensi per esempio a tutte le azioni che compiamo per via dei ritmi frenetici imposti dall'esterno: quanti si trovano a dover saltare la colazione o a dover pranzare in ufficio con uno snack delle macchinette? Ancora, quante volte si ricorre agli alimenti già pronti o ad un *take-away*? E quanti dedicano almeno mezz'ora al giorno all'attività fisica?

Le scelte dei genitori sono alla base di quelle dei figli: tuttavia, nel complesso, possiamo osservare ad una lenta inversione della Piramide Alimentare. Ma con quali conseguenze?

1.3 Il ruolo della Scuola e dei giovani

La scuola, ambiente di arricchimento interculturale, di dialogo e di osservazione con bambini e ragazzi, rappresenta un canale sicuro per un'efficace educazione alimentare e per la promozione di sani stili di vita. Questi infatti, sono talmente importanti da essere la base della "*Lifestyle Medicine*".

Dando inoltre la possibilità di coinvolgere anche genitori e insegnanti, è possibile contribuire concretamente allo sviluppo di maggiori consapevolezze e alla costruzione di un futuro migliore.

1.4. Obiettivi per l'Educazione Alimentare nella Scuola

Un intervento risulta "*efficace*" innanzitutto quando si riesce a stabilire una sorta di alleanza tra il mondo scolastico e gli esperti operanti sul territorio, come la ristorazione (specialmente quella scolastica), gli Enti locali, le aziende produttrici, le associazioni di categoria, il mondo della distribuzione (compreso il *vending*) e i circuiti di comunicazione. In secondo luogo, gli obiettivi di un progetto vengono raggiunti se questo prevede un approccio di tipo costruttivo e collaborativo con l'Ambiente Scolastico.

Come ditta di ristorazione, Risto3 vuole accompagnare bambini e ragazzi nel viaggio del cibo, aiutandoli a sviluppare un corretto rapporto con questo e soprattutto a saperlo contestualizzare nell'ambito globale. Il primo obiettivo è pertanto la promozione delle corrette abitudini alimentari, attraverso le seguenti azioni:

- Incentivare lo sviluppo di una coscienza alimentare individuale e collettiva, contribuendo alla costruzione di un sano rapporto con il cibo;
- Favorire l'adozione di comportamenti alimentari salutarì, che rispettino l'ambiente, la legge e i principi etici, della tradizione e del territorio;
- Promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare in rapporto alle risorse alimentari, all'ambiente e alla società;
- Includere nei progetti di Educazione Alimentare aspetti scientifici, storici, geografici, culturali, sociali e antropologici legati al rapporto con il cibo;
- Promuovere il concetto di qualità alimentare, che deve comprendere i concetti di sicurezza, etica, stagionalità, l'interculturalità e la territorialità.



2. Le proposte di Risto3 per interventi di educazione alimentare rivolti alle scuole

Secondo il contratto in essere tra Risto3 s. c. e la Comunità di Valle, Risto3 ha l'obbligo di garantire alcune ore di didattica frontale dedicate all'Educazione Alimentare.

2.1 Modalità d'intervento

Gli incontri vengono tenuti dalle Esperte Risto3, hanno una durata di 1 o 2 ore e si svolgono nell'orario scolastico secondo un calendario precedentemente stabilito.

La didattica prevede sia spiegazioni frontali (con il supporto di cartellonistica e presentazioni digitali) che attività ludiche coinvolgenti (tramite l'utilizzo di carte, schede, figurine e altro materiale appositamente preparato).

Al termine di ogni lezione, inoltre, vengono consegnati ai Docenti dei questionari di gradimento, la cui analisi permette di calibrare al meglio gli interventi negli anni successivi.

2.2 Target, obiettivi e temi dei progetti

I progetti si rivolgono agli alunni delle Scuole Primarie e delle Scuole Secondarie di primo e secondo grado.

Tutti gli interventi vogliono trasmettere le basi di una sana alimentazione e dei corretti comportamenti per preservare la salute e l'ambiente. Lo svolgimento della lezione tiene conto della fascia d'età e delle conoscenze pregresse degli studenti.

Ogni anno gli argomenti dei Progetti vengono revisionati sulla base degli spunti e delle proposte che i Docenti condividono con Risto3.

Di seguito vengono brevemente descritti i progetti.



Progetto 1: Cosa ti frutta in testa?

Target: bambini delle classi 1^a delle scuole primarie

Durata intervento: 1 ora

Temi: principali tipi di frutta e verdura, stagionalità, proprietà e benefici per la salute, spunti per incrementare il consumo di frutta e verdura a 5 porzioni al giorno

Progetto 2a: Ciak...(col)azione!

Target: bambini delle classi 2^a delle scuole primarie

Durata intervento: 1 ora

Temi: prima colazione, come comporla, quali alimenti preferire, vantaggi di una colazione adeguata e bilanciata e svantaggi del mancato consumo

Progetto 2b: Colazione insieme

Target: bambini delle classi 2^a delle scuole primarie (e relativi genitori)

Durata dell'intervento: 2 ore

Temi: come comporre la colazione e quali prodotti preferire; vantaggi di una colazione adeguata e bilanciata, svantaggi di un mancato consumo, applicazione pratica dei concetti esposti facendo colazione insieme *

Progetto 3: Il ben-essere parte dalla tavola

Target: bambini delle classi 3^a delle scuole primarie

Durata intervento: 1 ora

Temi: i macronutrienti, in quali alimenti si trovano e quante volte consumarli; il piatto sano: nozioni per la corretta composizione dei pasti principali

Progetto 4: Io mangio sostenibile

Target: bambini delle classi 4^a e 5^a delle scuole primarie

Durata intervento: 2 ore

Temi: alimentazione sana e sostenibile, la filiera agroalimentare, l'impatto ambientale degli alimenti, decalogo dell'alimentazione sostenibile

Progetto 5: Io sprec0 zer0

Target: ragazzi delle classi 1^a e 2^a delle scuole secondarie di I grado

Durata intervento: 2 ore

Temi: inquadramento del fenomeno dello spreco alimentare in Italia e nel mondo, analisi dello spreco lungo la filiera agroalimentare, spunti di riflessione per contrastare in prima persona il fenomeno dello spreco alimentare

* Gli alimenti proposti verranno preparati dalla cuoca Risto3 e consumati dai bambini ed eventuali genitori in mensa, dove si terrà il progetto. Attività erogata a fronte di un contributo economico.



Progetto 6: Sugar addicted

Target: ragazzi delle classi 1^a e 2^a della scuola secondaria di II grado

Durata intervento: 2 ore

Temi: inquadramento e analisi dell'alimentazione diffusa tra i giovani, prendendo in considerazione gli aspetti legati allo stato di salute correlati a un utilizzo eccessivo di cibo spazzatura e zuccheri, al fine di far riflettere gli studenti sull'importanza di una corretta e sana alimentazione

Se siete interessati

Al seguente link trovate un questionario online dove esprimere le vostre preferenze riguardo i progetti cui siete interessati ad aderire.

A settembre verrete ricontattati da Risto3 in base alla disponibilità e alle ore di educazione alimentare previste da Capitolato per ciascuna Comunità, per poter organizzare gli interventi degli esperti di nutrizione nelle varie classi.

Accedere al seguente link link: <https://forms.gle/o9YWS1jnhzqgJVRB6>

oppure inquadrare il QRcode:

