



PREVENZIONE
PIEMONTE



ALIMENTAZIONE: il consumo di frutta a scuola

Lucia Bioletti – Dietista ASL TO3 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Scuole che promuovono salute – Partecipare alla rete piemontese

20 Settembre 2023



Scaletta dell'intervento

Il consumo di frutta a scuola

- » Dati delle sorveglianze nazionali Okkio alla Salute e HBSC:
 - condizione ponderale
 - consumo di frutta
- » Promozione del consumo di frutta: razionale
- » Il progetto «lo scelgo la frutta»
- » Conclusioni



A classroom scene featuring a green chalkboard in the background filled with various mathematical formulas and diagrams. In the foreground, there is a stack of several books on the right, a pencil holder with several colored pencils in the center, and an open book on the left. The overall setting is educational and academic.

Dati delle sorveglianze nazionali

Okkio alla Salute e HBSC

Sorveglianze nazionali



Ragazzi di 11, 13 e 15 anni



Bambini di 3° elementare (8 anni)

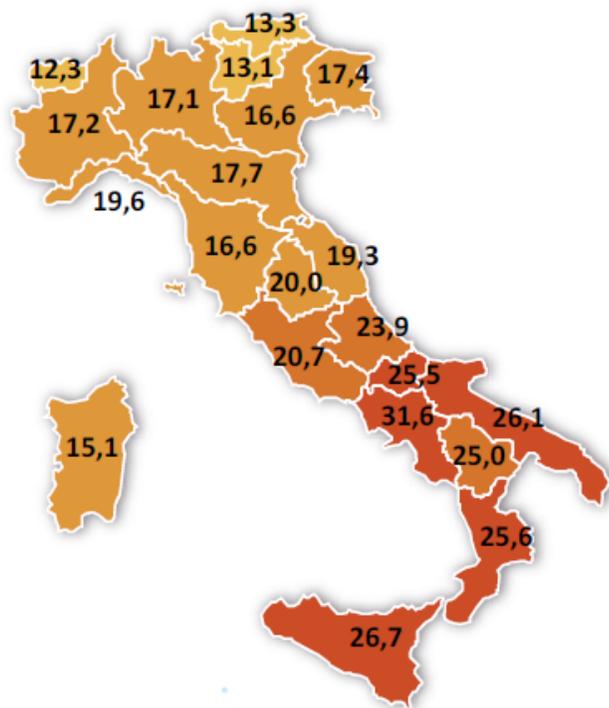


Sovrappeso e obesità



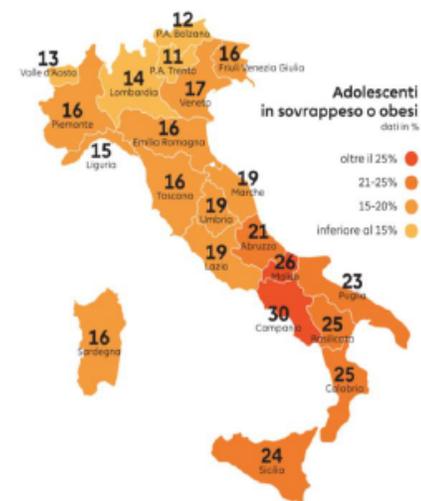
CONVEGNO La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children HBSC Italia 2022

Italia con tutte regioni sovrappeso complessivo tutte età insieme



Stato ponderale

- oltre il 25%
 - 21-25%
 - 15-20%
 - inferiore al 15%
- dati in %



Sovrappeso e obesità



CONFRONTI con gli anni precedenti (2008/9-2019)



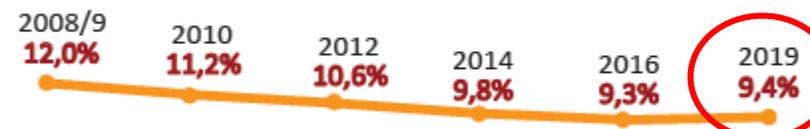
SOVRAPPESO



Nel corso degli anni il sovrappeso è diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al 20,4% nell'ultima rilevazione (2019).



OBESITÀ



La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 12,0% nel 2008/9 al 9,4% nel 2019), anche se nell'ultima raccolta dati si assiste ad una fase di plateau.



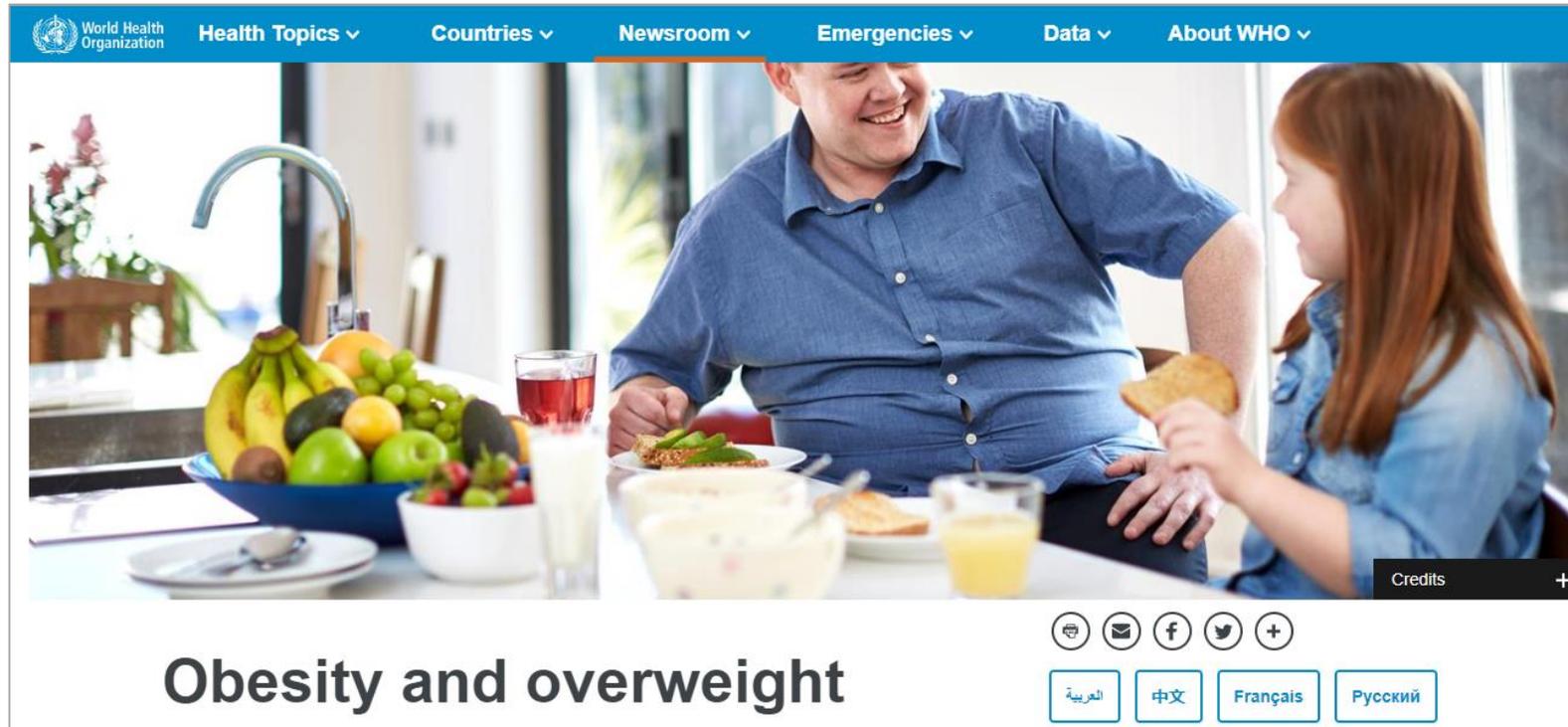
PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

WHO – Obesità infantile

Uno dei più gravi problemi di salute pubblica del 21° secolo



The image shows a screenshot of the WHO website's 'Obesity and overweight' page. At the top, there is a blue navigation bar with the WHO logo and menu items: 'Health Topics', 'Countries', 'Newsroom', 'Emergencies', 'Data', and 'About WHO'. Below the navigation bar is a large photograph of a man and a young girl sitting at a dining table. The man is smiling and looking at the girl, who is holding a piece of bread. On the table, there is a bowl of fruit, a glass of juice, and a plate of food. Below the photograph, the text 'Obesity and overweight' is displayed in a large, bold font. To the right of the text are social media sharing icons (Facebook, Twitter, etc.) and language selection buttons for Arabic, Chinese, French, and Russian. A 'Credits' button with a plus sign is also visible in the bottom right corner of the image area.

Obesità e comorbidità

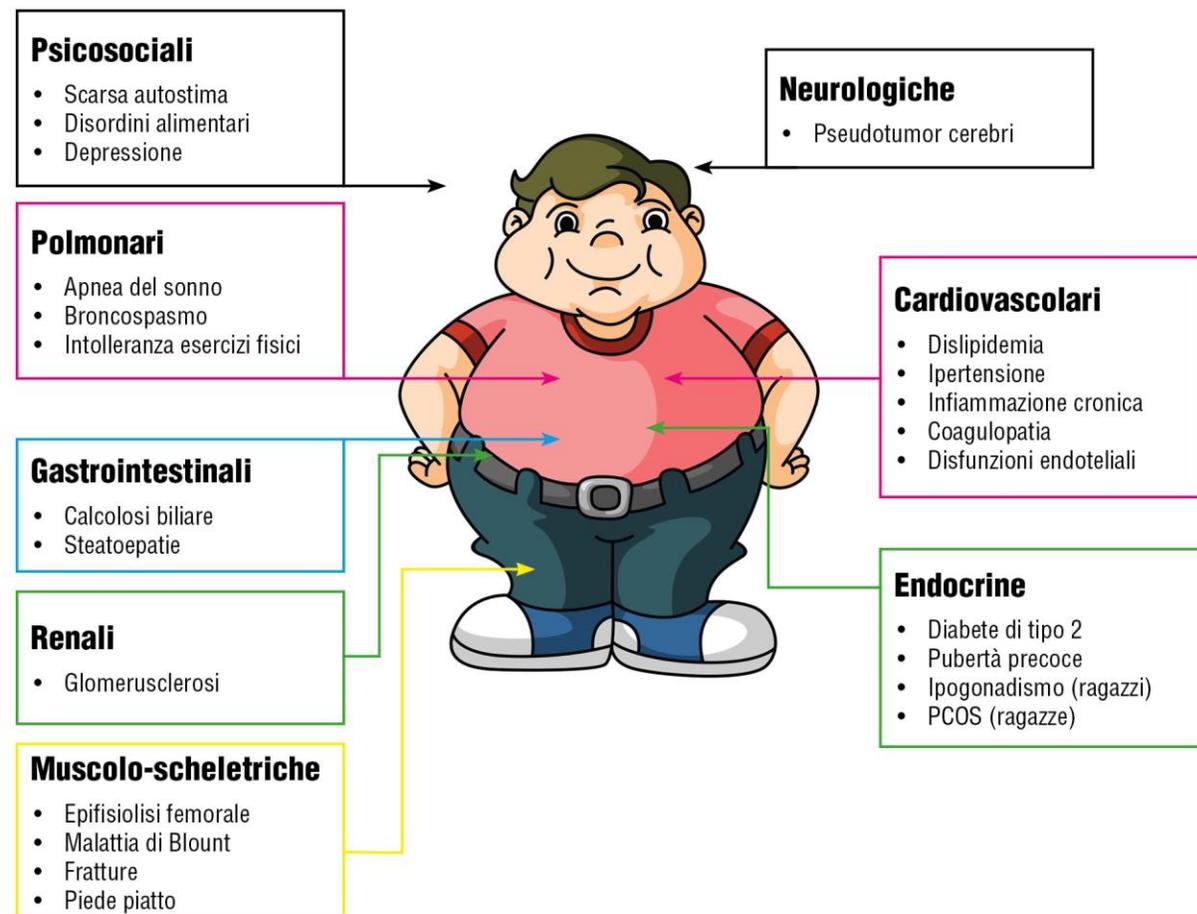
In età infantile e adolescenziale:

- ✓ elevati fattori di rischio cardio-metabolico
- ✓ benessere psicologico più scarso
- ✓ ipertensione
- ✓ colesterolo alto
- ✓ insensibilità all'insulina (in un'età sempre più precoce)
- ✓ problematiche di tipo muscolo-scheletrico
- ✓ apnea ostruttiva del sonno
- ✓ asma

(Kipping et al. 2008; Scantlebury & Moody 2014)

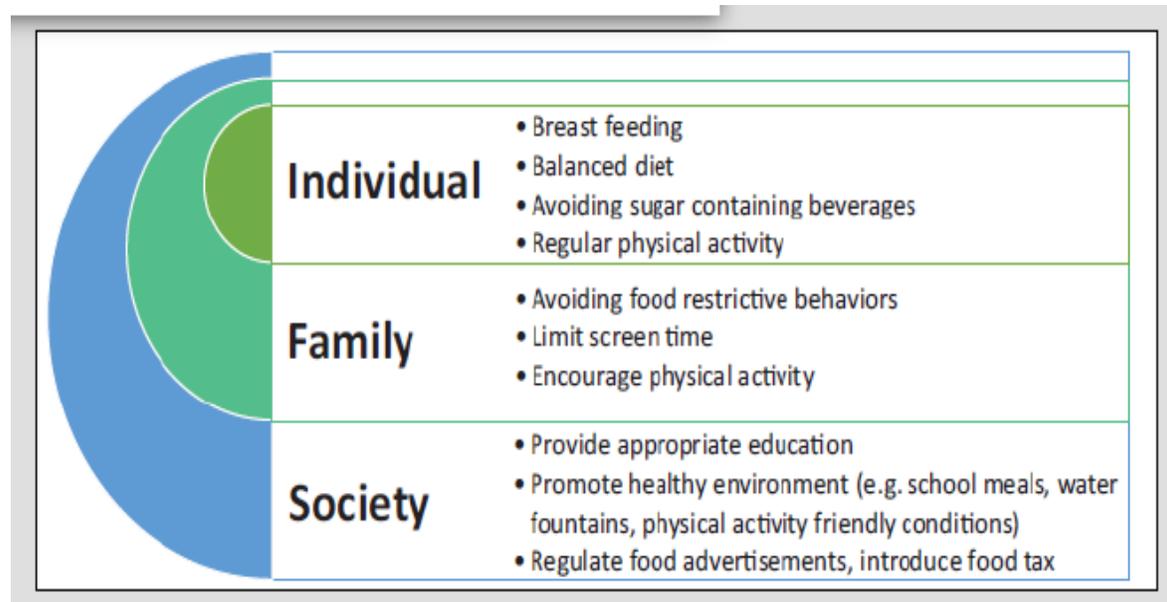
⇒ L'obesità infantile è associata al diabete di tipo 2 e alle malattie cardiache nell'**età adulta** e alla mortalità di mezza età

(GOV.UK 2015)



Prevenzione obesità

L'importanza della prevenzione dell'obesità è stata recentemente sottolineata da FISPGHAN (Global Federation of International Societies of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) nel Position Paper del 2020 nel quale viene evidenziato come il tema della prevenzione dell'obesità infantile è stato identificato come una **questione prioritaria** globale che deve essere affrontata da un **team di esperti** con un **approccio integrato multicomponente** che coinvolga più parti interessate, che responsabilizzi i singoli **bambini e le loro famiglie** e riduca i fattori di rischio nel loro **ambiente obesogenico**



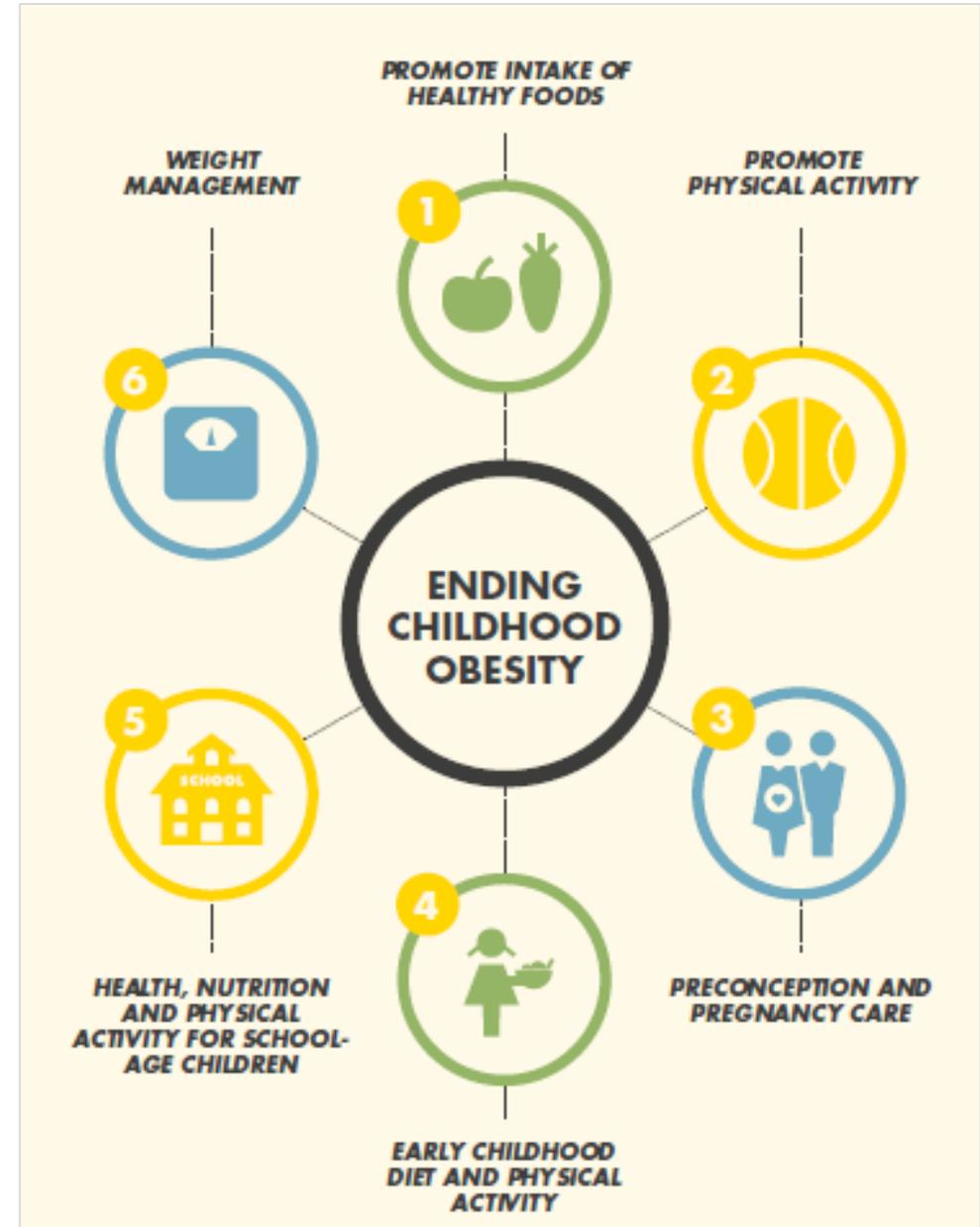
(Koletzko et al. 2020)

Prevenzione obesità

Interventi di modifica dello stile di vita:

- ✓ migliorare la qualità della dieta
- ✓ aumentare i livelli di attività fisica
- ✓ ridurre i comportamenti sedentari
- ✓ tecniche di cambiamento del comportamento
- ✓ coinvolgimento di genitori o tutori, o entrambi

(WHO 2016b)





Promozione del consumo di frutta

Razionale

Alimentazione

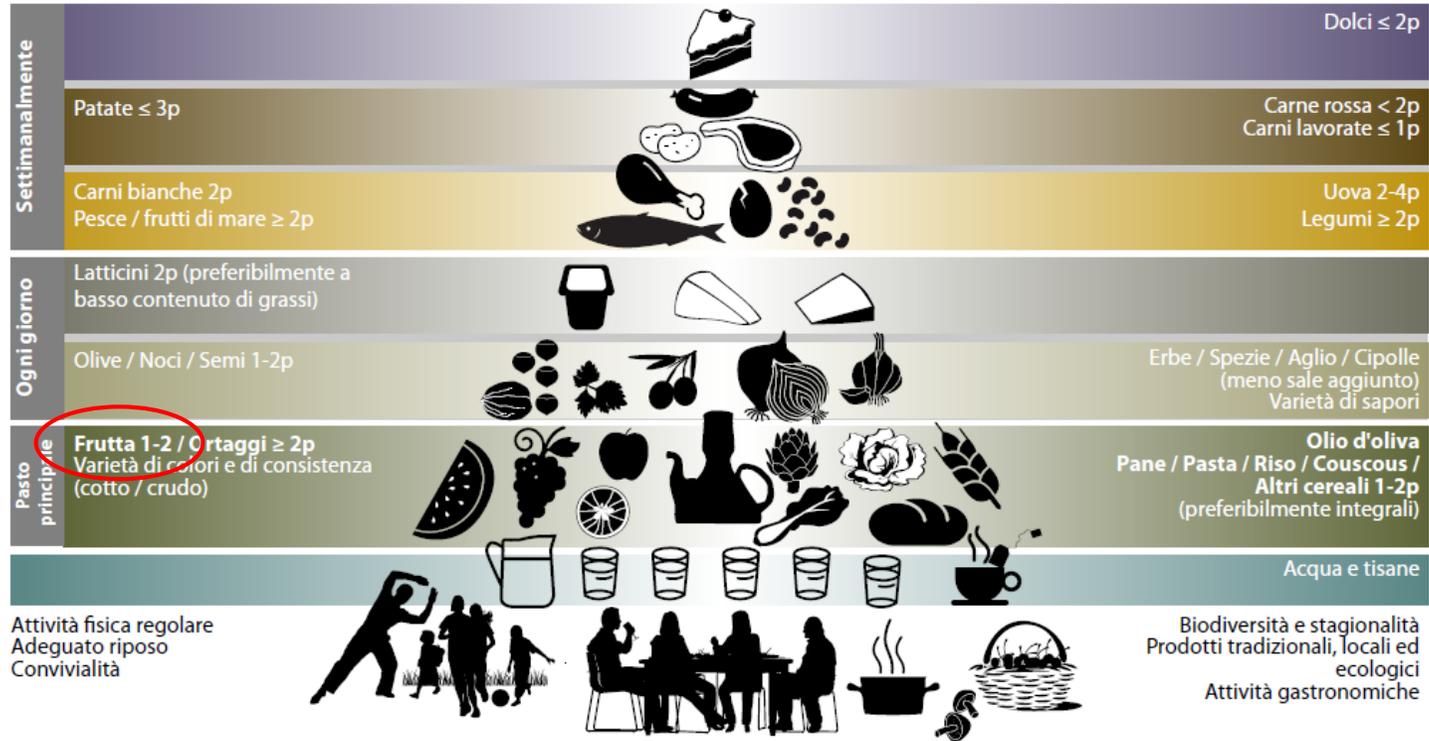
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso; la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevenzione con Dieta Mediterránea



Ciiscam



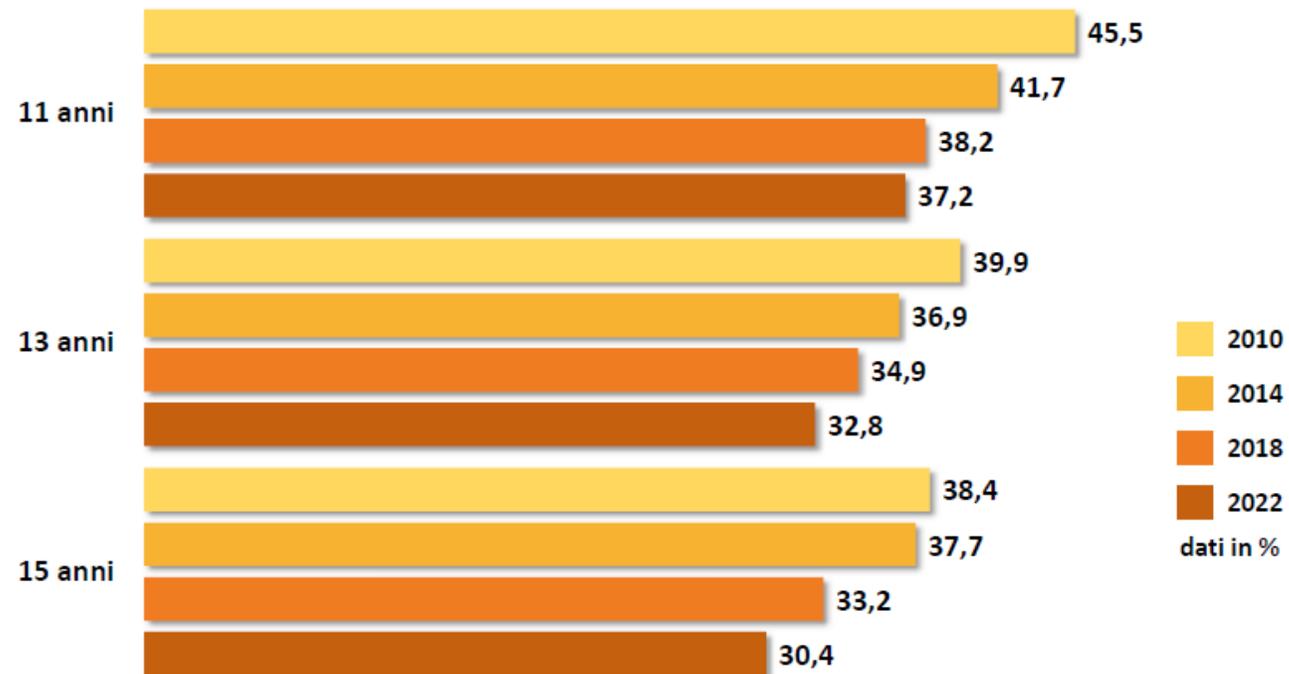
fens
Federazione europea
nutrizione

Alimentazione: frutta

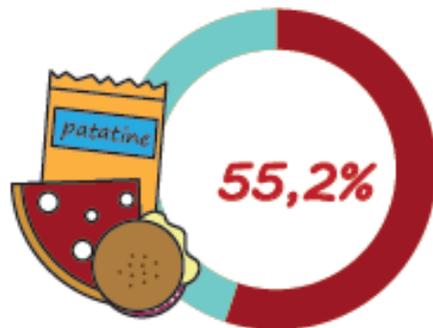


CONVEGNO La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children HBSC Italia 2022

Consumo di frutta almeno una volta al giorno

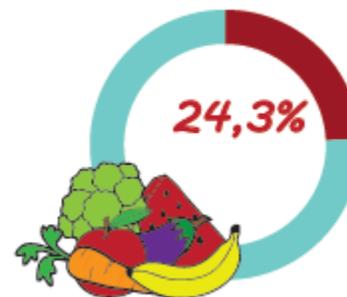


Alimentazione: frutta e non solo



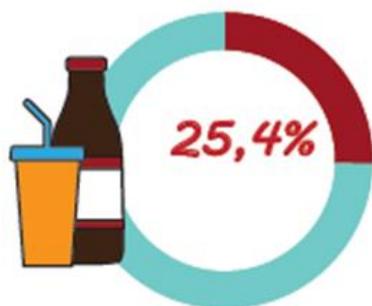
merenda abbondante

Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



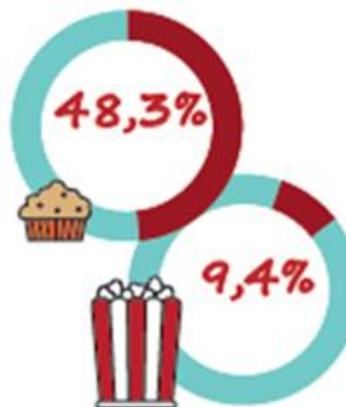
consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana.

Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

Indicazioni



CONVEGNO La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children HBSC Italia 2022

Conclusioni e sfide future

I risultati evidenziano la necessità di promuovere sani comportamenti alimentari tra i giovani

In che modo?

- ❖ Progettando interventi educativi che predispongano i giovani ad attuare corretti stili di vita facendo capire l'importanza di una sana alimentazione
- ❖ A questo fine la scuola rappresenta un luogo ideale per:
 - i. Programmare azioni a favore della salute secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curricolari
 - ii. Sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende le famiglie e la comunità



Indicazioni










I bambini e la merenda

Le merende di metà mattina e del pomeriggio aiutano a spezzare il digiuno, ma anche a migliorare l'attenzione e l'apprendimento a scuola. Occorre però che siano spuntini leggeri, come ad esempio un frutto, uno yogurt, un panino con la marmellata o con un'imbottitura semplice come olio e pomodoro fresco. Una o due volte a settimana si può scegliere una merenda dolce, come una fetta di torta, meglio se fatta in casa.

I prodotti confezionati, come le merendine e gli snack, andrebbero invece consumati raramente perché contengono quantità eccessive di grassi, sale e zucchero. È importante adeguare le quantità anche in base allo stile di vita del bambino: se fa tanto movimento si può aggiungere alla merenda abituale qualcosa di più sostanzioso come ad esempio una manciata di frutta secca o un pezzetto di cioccolato.

Secondo i dati di OKKio alla SALUTE

55% Bambini che consumano una merenda di metà mattina abbondante

dati 2019

In Italia, più della metà dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante, ossia con un eccesso di grassi e zuccheri. Se si mangia una merenda troppo calorica si rischia di non avere più fame al pasto successivo, sbilanciando così le quantità di cibo assunte nel resto della giornata e aumentando la probabilità di sovrappeso e obesità.



OKKio alla SALUTE

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome Italiane. OKKio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

Come AGIRE

Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Definire un approccio consapevole nella scelta e distribuzione della merenda

- ▶ Incentivare progetti che prevedano la distribuzione di alimenti salutariper la merenda a scuola, con interventi multidisciplinari che integrino gli aspetti educativi e didattici.
- ▶ Coinvolgere i bambini nella scelta degli alimenti fornendo informazioni sui diversi tipi di merende, così da facilitare una decisione consapevole.
- ▶ Definire linee guida sul contenuto dei distributori automatici di cibi e bevande, che possono avere un'influenza negativa sui bambini attraverso il messaggio di marketing proposto.

In famiglia

Creare occasioni per facilitare scelte salutari

- ▶ Ridurre l'acquisto di prodotti confezionati come merendine e snack. I bambini, così come gli adulti, dovrebbero limitarne il consumo ad un paio di volte a settimana.
- ▶ Proporre dolci elaborati solo in occasioni speciali, ad esempio feste o compleanni.
- ▶ Alternare merende dolci a merende salate, al fine di stimolare l'interesse dei bambini a provare nuovi alimenti.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare le famiglie sui progetti attuati a scuola e le buone pratiche adottate per la distribuzione di merende adeguate a scuola.
- ▶ Fornire indicazioni sull'educazione alimentare e soprattutto sulla corretta lettura delle etichette nutrizionali, così da promuovere scelte consapevoli durante l'acquisto degli alimenti.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include promozione e sviluppo delle competenze psicosociali, miglioramento dell'ambiente sociale, attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SfHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

Indicazioni










I bambini e il consumo di frutta e verdura

La frutta e la verdura sono fondamentali per un'alimentazione equilibrata. Permettono di avere il giusto apporto di vitamine e minerali, con effetti positivi sullo sviluppo e il benessere dei bambini. Hanno la capacità di saziare e non apportano molte calorie, aiutando anche il controllo del peso. Ogni giorno si dovrebbero consumare 5 porzioni di frutta e verdura. La frutta si può mangiare a colazione e a merenda, ma anche a conclusione del pasto. La verdura può fare da contorno, ma anche arricchire il primo piatto o la merenda. I prodotti locali e di stagione, consumati crudi o preparati con metodi di cottura semplici, mantengono più degli altri le caratteristiche nutrizionali e sensoriali. Scegliere questi prodotti, oltre che alla salute, fa bene anche all'ambiente!

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

24% Bambini che consumano **frutta e/o verdura meno di una volta al giorno**

dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 4 non mangia frutta e verdura ogni giorno: questo significa non raggiungere le 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate, che andrebbero distribuite tra i vari pasti e gli spuntini della giornata.




OKkio alla SALUTE
 È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISP) marzo 2017). In collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome Italiane. OKkio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

Come AGIRE

Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole ad una corretta alimentazione

- ↳ Includere programmi multidisciplinari sull'educazione alimentare, con particolare attenzione ai benefici del consumo di frutta e verdura sulla salute e sulla sostenibilità ambientale.
- ↳ Organizzare attività all'aperto creando uno spazio adibito ad orto nel giardino oppure visitando aziende agricole, per sensibilizzare i bambini sull'importanza di prodotti freschi, locali e di stagione.
- ↳ Rendere coerenti il curriculum di insegnamento e l'offerta di cibo da parte della scuola.

Coinvolgere le famiglie

- ↳ Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- ↳ Promuovere l'educazione alimentare attraverso attività che prevedano la partecipazione delle famiglie, fornendo indicazioni sull'importanza di consumare giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura.

In famiglia

Promuovere curiosità ed interesse

- ↳ Trasmettere ai bambini l'importanza di consumare frutta e verdura dando loro il buon esempio: le abitudini acquisite da piccoli sono quelle che si mantengono più facilmente in età adulta.
- ↳ Stimolare l'interesse nei confronti della frutta e della verdura, preparandola insieme e consumandola quotidianamente in famiglia, anche sperimentando nuove ricette.
- ↳ Proporre frutta e verdura di colori, forme e gusti diversi così da aumentare la varietà dei nutrienti assunti e migliorare l'alimentazione.




SHE
 Schools for Health in Europe
 La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicologiche; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).
www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

Indicazioni





Il progetto «lo scelgo la frutta»

Consumo di frutta nello spuntino di metà mattina

Orientare gli interventi



Il piano di prevenzione è orientato all'equità (azioni equity-oriented) per ridurre il divario tra i più e i meno avvantaggiati

Per l'individuazione delle aree d'intervento deve essere utilizzato lo strumento specifico: l'Health Equity Audit (HEA)

Catalogo promozione della salute



Promozione della Salute
ASL TO3

lucia.bioletti

LE MIE ATTIVITÀ

HOME I PRIMI 1000 GIORNI ▾ SCUOLE ▾ COMUNITÀ ▾ LAVORO ▾ SANITÀ ▾ LOGOUT

SCARICA L'APP



Alimentazione Scuole

IO SCELGO LA FRUTTA !

Adesioni aperte dal 06/09/2023 al 31/10/2023

VOGLIO ADERIRE

SCARICA PDF

Destinato a

Dirigente scolastico Insegnante, docente, professore Promotore di interventi

Ordine Scolastico Località interessate Istituto

«lo scelgo la frutta»

Introduzione

Lo spuntino di metà mattina aiuta a spezzare il digiuno che trascorre tra colazione e pranzo migliorando l'attenzione e l'apprendimento a scuola, specialmente se leggero come un frutto



Una merenda troppo calorica riduce la fame al pasto successivo, con il risultato di sbilanciare le quantità di cibo assunte nel resto della giornata

«lo scelgo la frutta»

Obiettivi

Coinvolgere le famiglie nel fornire merende sane per lo spuntino di metà mattina con “Il Patto dello Spuntino” e disincentivare il consumo di alimenti ultra-lavorati



«Io scelgo la frutta»

Programma

STEP 1 >

Verrà effettuato un corso di educazione alimentare alle insegnanti aderenti all'iniziativa, durante il quale saranno presentati i criteri per una scelta consapevole delle merende (frequenza e qualità dei prodotti). In tale occasione verrà consegnato agli studenti del materiale da recapitare alle famiglie

STEP 2 >

Presentazione de “Il Patto dello Spuntino” alle famiglie ovvero l'accordo di fornire ai propri figli nel corso della settimana dal lunedì al venerdì frutta (o verdura) 3 volte alla settimana, merenda dolce 1 volta alla settimana, merenda salata 1 volta alla settimana. Gli esperti proporranno una tipologia di prodotti nutrizionalmente sani

«lo scelgo la frutta»

Verifica

Verrà sottoposto un questionario, anonimo e online, per indagare sui consumi delle merende in due momenti: rilevazione delle merende per 2 settimane consecutive precedentemente all'avvio del progetto ed al termine del progetto in modo da valutare se i consumi sono variati o sono rimasti identici a quelli pre-progetto.





GRAZIE