

LA FORMULA DEL BENESSERE:

$$\text{BENESSERE}^2 = \text{FRUTTA} + \text{VERDURA} \times \text{MOVIMENTO}^2$$

Romaniello A, Bianco AM, Cufino C, Negrone M, Sansone G, Coppola M, Rosa S, Vignola G, Pinto R, Berterame M, Perrotta R, Cugno GN, Amendola P

Azienda Sanitaria Locale di Potenza - ASP

Il progetto di educazione sanitaria è stato rivolto agli alunni della I classe della scuola primaria, finalizzato a promuovere la diffusione di un adeguato stile di vita, con particolare riferimento all'importanza di frutta, verdura ed attività fisica regolare. L'obiettivo è stato quello di trasmettere conoscenze di base sulla corretta alimentazione, promuovere nella popolazione scolastica un modello alimentare sano ed equilibrato associato ad attività fisica regolare, ridurre i rischi legati all'abuso di snacks preconfezionati.

La Foresta Alimentare di Fruttileo



Il progetto ha previsto sia incontri frontali di tipo divulgativo fra operatori del SIAN insegnanti e famiglie sia incontri fra operatori del SIAN e bambini, nei quali sono state fornite informazioni di base sulla corretta alimentazione e sono stati distribuiti agli insegnanti kit didattici comprendenti un racconto educativo "La foresta alimentare di Fruttileo" ed alcuni giochi "I giochi di Fruttileo". Alle famiglie è stato destinato un ricettario a base di frutta e verdura "Fanta-Ricette con frutta e verdura", allo scopo di trasformare in nuove abitudini alimentari le conoscenze acquisite a scuola.

E' stata prevista una fase di verifica con brevi questionari a scelta multipla sulle abitudini alimentari, da somministrare ad inizio e fine progetto ai 290 alunni della I classe della scuola primaria appartenenti a 13 Istituti Scolastici con sede nel territorio della ex A.S.L. 2 di Potenza, che hanno accettato di aderire al progetto.



Dall'analisi dei dati è emerso che il progetto ha contribuito ad aumentare il consumo di frutta e verdura fra i bambini: in particolare il consumo di frutta a colazione è aumentato del 12%, mentre a merenda l'incremento è stato del 6% con una netta riduzione del consumo di merendine e panini. Il consumo di verdura nei pasti principali è aumentato, in particolare durante la cena e durante lo spuntino, mentre è rimasto invariato a pranzo; in modo analogo ma in misura maggiore è stato riscontrato un aumento medio del consumo di frutta durante i pasti principali.

Gli interventi di educazione alimentare, come dimostra la variazione media percentuale dei consumi nei questionari esaminati, si sono mostrati efficaci nello stimolare la riflessione dei bambini sulle proprie abitudini alimentari e nel contribuire a modificare concretamente i loro comportamenti.

