

Relazione sintetica

Intervento educativo rivolto ai ragazzi delle classi terze delle scuole
secondarie di 2° grado:

Liceo scientifico Gramsci - Amaldi di Carbonia

Liceo scientifico G. Asproni Iglesias

Istituto minerario ITGC Fermi di Iglesias



A cura di:

Dott.ssa Cecilia Guaita Nutrizionista

Dott.ssa Maria Paola Corsini Infermiera

Dott. Carlo Atzori Infermiere

Responsabile del progetto

Dott. Gian Mauro Vinci

Direttore del SIAN

INTRODUZIONE

L'impatto dell'obesità e le conseguenti ripercussioni dirette sulla salute sottolineano come sia prioritario e necessario contrastare tempestivamente tale fenomeno che è uno dei principali problemi di Sanità pubblica. Il sovrappeso e l'obesità sono causati nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti e quindi sono condizioni ampiamente prevenibili.

Infatti, abitudini alimentari errate, oggi essenzialmente riconducibili a iperalimentazione (apporto energetico eccessivo, elevato consumo zuccheri, di grassi saturi e sale, che fanno da contraltare al basso apporto di frutta, verdura e fibre), possono essere in teoria facilmente correggibili con opportuni strumenti e campagne di informazione ed educazione alimentare. Questo Servizio pertanto ha individuato nella lettura corretta delle etichette alimentari uno strumento educativo efficace per il consumatore e in particolare per i ragazzi. Le informazioni nutrizionali contenute nelle etichette degli alimenti sono di grande aiuto per poter orientare le proprie scelte tra gli affollatissimi scaffali dei supermercati.

In Europa è il Decreto legislativo 1169 del 2011 che stabilisce quali sono le informazioni da dare ai consumatori sui prodotti alimentari. I dati da riportare obbligatoriamente in etichetta sono quelli necessari per effettuare scelte consapevoli e conoscerli costituisce un atto di responsabilità verso se stessi per tutelare il proprio benessere e la propria salute.

MOTIVAZIONE

Il Piano Regionale della Prevenzione della regione Sardegna 2015- 2019 (P-10.2 una Comunità in salute), sottolinea la necessità di sviluppare iniziative e campagne di comunicazione volte a sensibilizzare in particolare i giovani, sulla rilevanza di una corretta alimentazione quale strumento efficace per la prevenzione dei rischi per la salute. L'ambiente scolastico rappresenta un contesto che può influenzare positivamente le scelte di salute, per cui questo Servizio ha proposto in questa comunità un progetto sulla puntuale e attenta lettura delle informazioni nutrizionali contenute nelle etichette; infatti l'etichetta è la carta d'identità dei cibi ed è il più grande strumento di difesa nelle mani dei consumatori, in quanto contiene tutte le informazioni sulla qualità del prodotto e le istruzioni per un corretto utilizzo.

Questo progetto sperimentale è stato attuato con i ragazzi della scuola secondaria di secondo grado con l'obiettivo di cercare di orientare in modo consapevole le loro scelte alimentari presenti e future.

OBIETTIVO GENERALE

1. Ridurre l'incidenza delle malattie croniche legate ad una scorretta alimentazione (obesità , ipertensione, cardiopatie, tumori ecc.) attraverso la realizzazione di un'ampia azione di sensibilizzazione e informazione diretta ai ragazzi;
2. Assicurare alle popolazioni i mezzi per avere un maggior controllo sul proprio livello di salute e per migliorarlo.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Trasmettere ai ragazzi conoscenze e competenze che possano aiutarli a modificare le loro abitudini alimentari attraverso una lettura critica delle etichette nutrizionali;
2. Aumentare la capacità critica degli studenti verso i comportamenti a rischio per la salute relativamente al consumo eccessivo di alimenti ipercalorici come le bevande gassate e/o zuccherate fornendo strumenti per decodificare il linguaggio pubblicitario e le etichette degli alimenti e stimolare così un atteggiamento critico nei confronti dei modelli alimentari proposti dai mass-media;
3. Individuare un gruppo di ragazzi "tutor", per la realizzazione di un percorso educativo sulla lettura dell'etichetta nutrizionale nelle altre classi degli Istituti scolastici coinvolti, secondo i principi dell'educazione tra pari.

DESTINATARI

Gli studenti di n.4 classi terze delle seguenti scuole secondarie di II grado:

- Liceo scientifico A. Gramsci – E. Amaldi di Carbonia;
- Liceo scientifico G. Asproni Iglesias;
- Istituto Minerario ITGC A. Fermi Iglesias.

Il Progetto ha interessato in totale n.75 studenti e n.5 insegnanti

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Gli interventi educativi sulla lettura dell'etichetta nutrizionale, sono stati realizzati secondo attività didattico esperienziali, traendo spunto anche dalla metodologia Peer education. Gli incontri con i ragazzi si sono svolti in quattro giornate distinte e hanno avuto una durata di circa due ore ciascuno con la seguente articolazione:

- presentazione del Servizio;
- breve attività cosiddetta “spezza ghiaccio” (brain storming);
- lezione frontale su dieta Mediterranea e lettura corretta delle etichette alimentari con proiezione di slides e filmati;
- **laboratorio esperienziale:** divisione dei ragazzi in 4 gruppi di lavoro per la lettura e analisi critica delle etichette di diversi prodotti alimentari e proposta di un “gioco” per capire quanti zuccheri semplici si assumono inconsapevolmente in una giornata tipo;
- discussione in plenaria;
- compilazione test di apprendimento;
- compilazione questionario anonimo di gradimento.

BREVE ANALISI DEI DATI RACCOLTI

ATTIVITA' INIZIALE DI BRAIN STORMING

Prima di iniziare la lezione frontale, abbiamo chiesto ai ragazzi presenti in classe di scrivere in un post-it, di getto e senza pensarci, il primo alimento che veniva loro in mente. E' stato possibile evidenziare quanto segue:

- ✚ più del 50% dei ragazzi hanno scritto il nome di una bevanda zuccherata (thè e coca cola);
- ✚ Solo 1 ragazzo ha scritto il nome di un frutto (mela);
- ✚ Solo 2 ragazzi hanno scritto acqua;
- ✚ Solo 2 ragazzi hanno scritto latte;
- ✚ 1 ragazzo ha scritto bistecca;
- ✚ 1 ragazzo ha scritto lasagne al forno;
- ✚ 3 ragazzi non hanno scritto niente.

Considerazioni:

Come riportato da diversi studi internazionali quali HBSC per gli adolescenti e nazionali come Okkio alla Salute per l'età infantile, che indagano su abitudini alimentari e stili di vita dei bambini e ragazzi, purtroppo emerge ancora una volta che i bambini e gli adolescenti di oggi fanno largo consumo di snack dolci e/o salati, praticano scarsa attività motoria e bevono bibite zuccherate tutti i giorni per più volte al giorno. Questi alimenti, dal punto di vista nutrizionale sono poveri di principi nutritivi e al contrario apportano notevoli quantità

di calorie derivanti dagli zuccheri semplici, che se presenti eccessivamente nella nostra dieta, possono indurre al sovrappeso o all'obesità aumentando così il rischio di andare incontro a malattie croniche non trasmissibili mediate appunto dalla dieta, come ad esempio: le malattie cardiovascolari, il diabete tipo 2 e alcuni tipi di tumore.

QUESTIONARIO ANONIMO DI GRADIMENTO

A conclusione dell'incontro formativo, ai ragazzi di una classe è stato somministrato un questionario anonimo di gradimento di cui sinteticamente si riportano i seguenti risultati:

- Quasi tutti i ragazzi hanno ritenuto l'evento educativo utile e positivo (solo 1 ragazzo su 25 partecipanti lo ha ritenuto del tutto inutile e per niente interessante);
- Le tematiche affrontate, anche se già di conoscenza degli studenti, sono state gradite e sufficientemente approfondite dagli operatori del SIAN che hanno utilizzato un linguaggio semplice e chiaro e sono stati disponibili al dialogo e alla collaborazione;
- La metodologia utilizzata è stata ritenuta da tutti i partecipanti adeguata e le attività proposte ritenute interessanti e coinvolgenti;
- solo 1 ragazzo su 25 ha espresso l'esigenza di proporre più incontri con gli esperti per poter trattare e approfondire meglio gli argomenti;
- Solo 2 ragazzi su 25 hanno espresso il desiderio di trattare altri argomenti specifici quali: allergeni e additivi alimentari e malattie da malnutrizione;
- Le aspettative dei ragazzi riguardo al corso di educazione alimentare nel complesso sono state soddisfatte al 80%.

INDICATORI DI RISULTATO

N. Istituti scolastici che hanno richiesto l'intervento educativo / N. di Istituti raggiunti: 3/3

N. classi selezionate / N. classi partecipanti: N. 4/4

N. incontri con Dirigenti scolastici programmati/N. Incontri realizzati 2/2

N. incontri con i referenti scolastici programmati / N. incontri realizzati 2/2

N. Eventi educativi programmati / N. eventi educativi realizzati: N. 4/4

N. laboratori esperienziali programmati / N. laboratori realizzati: N.1/1

RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA DIDATTICA E RISULTATI RAGGIUNTI

I ragazzi hanno capito, rimanendo stupiti, la facilità con cui si introducono facilmente calorie con semplici e all'apparenza innocui spuntini a base di snack dolci e salati e bibite zuccherate come coca cola , thè o succhi di frutta, abitualmente consumati dalla maggior parte dei ragazzi tutti i giorni o quasi, a merenda sia a casa che a scuola. In modo autonomo si sono ripromessi di iniziare a ridurre il consumo e di optare per scelte di alimenti più sani e nutrienti come ad esempio la frutta e/o verdura. Alla conclusione del percorso un gruppo ristretto di ragazzi, che erano stati individuati dagli insegnanti come potenziali Tutor, hanno realizzato un evento educativo a cascata sulla lettura delle etichette nutrizionali rivolto agli alunni delle classi prime e seconde del loro Istituto.

CONCLUSIONI

Nella realizzazione di questa esperienza didattica gli studenti si sono ritrovati immersi in processi di comunicazione e di apprendimento attivo mediante modalità relazionali dirette e l'uso di un linguaggio comune. Gli studenti infatti hanno collaborato tra gruppi e si sono confrontati impegnandosi nella interpretazione personale delle etichette nutrizionali di alcuni prodotti alimentari di largo consumo. Le abilità acquisite potranno essere successivamente trasferite *“da pari tra pari ”*, cioè tra coetanei, disposti ad assumersi il ruolo di attori primari nella realizzazione di iniziative di promozione della salute, preventivamente concordate con gli insegnanti. L'insegnamento tra coetanei assume la funzione di aiuto svolta dagli studenti più grandi nei confronti dei più piccoli, in quanto la modalità comunicativa di tipo orizzontale è immediata e influenzata dalla percezione di similarità. La scuola rappresenta ancora una volta il contesto privilegiato di incontro con le nuove generazioni in cui favorire l'acquisizione di adeguate conoscenze e di life skills riguardo ai rischi per la salute e lo sviluppo di stili di vita corretti per attivare abitudini alimentari sane e sostenibili finalizzate alla prevenzione e promozione della salute e della cultura alimentare del nostro paese.

Si ringraziano i Dirigenti scolastici e gli insegnanti che hanno reso possibile la realizzazione del progetto.