

FORZA 5
INTERVENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE E ATTIVITA' FISICA PER SCUOLE PRIMARIE

Nome progetto: FORZA5

Referente Progetto: Dott.ssa Alessandra Palomba, SIAN AUSL Reggio Emilia

Durata: Intero percorso scolastico scuola primaria (5 anni)

Descrizione:

Il **progetto** è specifico per età (dalla prima alla quinta), prevedendo ogni anno tipologie differenti di lezioni che cambiano arricchendosi di contenuti e variando nella forma comunicativa.

Le lezioni sono supportate da schede operativo-didattiche che coinvolgono trasversalmente più materie (scienze, matematica, ed. all'immagine, ed. motoria...)

La struttura progettuale, comune per ogni anno scolastico, è la seguente:

- Analisi della situazione (giornata alimentare reale)
- Teoria dell'alimentazione e dell'attività fisica (giornata alimentare ideale)
- Attività e giochi (finalizzati allo sviluppo di competenze e al miglioramento dei comportamenti)

Collegamenti a: famiglia, momento del pranzo, attività motoria

Per ogni anno scolastico sono stati individuati diversi indicatori, costituiti da semplici schede di facile compilazione il cui monitoraggio da parte dell'insegnante/bambino si sviluppa in 2 settimane.

Gli indicatori di **PRIMA CLASSE:**

FRUTTATTACK (rilevazione consumo a scuola di frutta e/o verdura)

ATTIVIAMOCI (rilevazione attività fisica nella settimana strutturata/ libera)

Gli indicatori di **SECONDA CLASSE:**

COLAZIONE (rilevazione alimenti appartenenti almeno a due gruppi diversi di nutrienti)

MERENDE (rilevazione consumo di merende di frutta e verdura)

Gli indicatori di **TERZA CLASSE:**

ORE DI TV E VIDEO GIOCHI (rilevazione di ore TV e video giochi)

IL GIUSTO PRANZO MENSA (rilevazione consumo di una porzione di carboidrati, proteine, vitamine)

Gli indicatori di **QUARTA CLASSE:**

CALCIO E FIBRA (rilevazione consumo di alimenti ricchi di calcio e fibra)

ACQUA (rilevazione consumo di acqua)

Gli indicatori di **QUINTA CLASSE:**

SCARTO A MERENDA (rilevazione dello scarto organico/contenitore riciclabile che contiene frutta/ verdura)

SCARTO A PRANZO (rilevazione dello scarto del pranzo a mensa)

Il progetto ha coinvolto:

Anno scolastico	N° scuole coinvolte	N° classi coinvolte	N° alunni coinvolti	N° incontri per famiglie	N° partecipanti agli incontri	N° incontri insegnanti
2010/2011	4	17 (1°cl)	425	1	60	4
2011/2012	3	26 (1°+2cl)	624	1	70	6
2012/2013	3	29 (1°+2+3cl)	725	1	30	6
2013/2014	5	43 (1°+2+3+4cl)	1032	3	95	10
2014/2015	7	43 (1°+2+3+4+5cl)	1060	6	291	14

Gruppo beneficiario prioritario:

Il Gruppo Nutrizione SIAN, impegnato nella promozione di sani stili di vita, ha formato insegnanti della scuola primaria attraverso più incontri durante l'anno scolastico (gli insegnanti sono stati divisi in gruppi relativamente alla classe di appartenenza).

Setting identificato per l'azione: scuola Primaria

Gruppi d'interesse (destinatari, sostenitori o operatori):

Operatori gruppo Nutrizione SIAN, dirigenti scolastici, insegnanti, famiglie, bambini.

Gli insegnanti sono stati coinvolti attivamente dal primo incontro, svoltosi nell'ambito del collegio docenti, alle fasi successive in modo da poter pianificare il progetto tenendo conto delle maggiori problematiche nell'ambito di alimentazione e attività fisica. Sono stati considerati anche i dati emersi dalla sorveglianza nazionale Okkio alla Salute, senza sottovalutare i limiti derivanti dalle problematiche scolastiche contingenti. Ogni insegnante ha affrontato le tematiche del progetto in modo personale ma anche coordinandosi con le altre classi per trasformare il progetto in processo utile per tutta la scuola. Le maggiori tematiche affrontate sono state ricondotte alla gestione della colazione, delle merende, del pranzo a scuola all'interno di un processo di educazione al gusto e alla salute, nel rispetto del cibo come "risorsa essenziale" da non sprecare, e nella comprensione che l'attività fisica rappresenta un elemento base per la sana crescita psico-fisico-relazionale.

Organizzazione Progetto Forza5

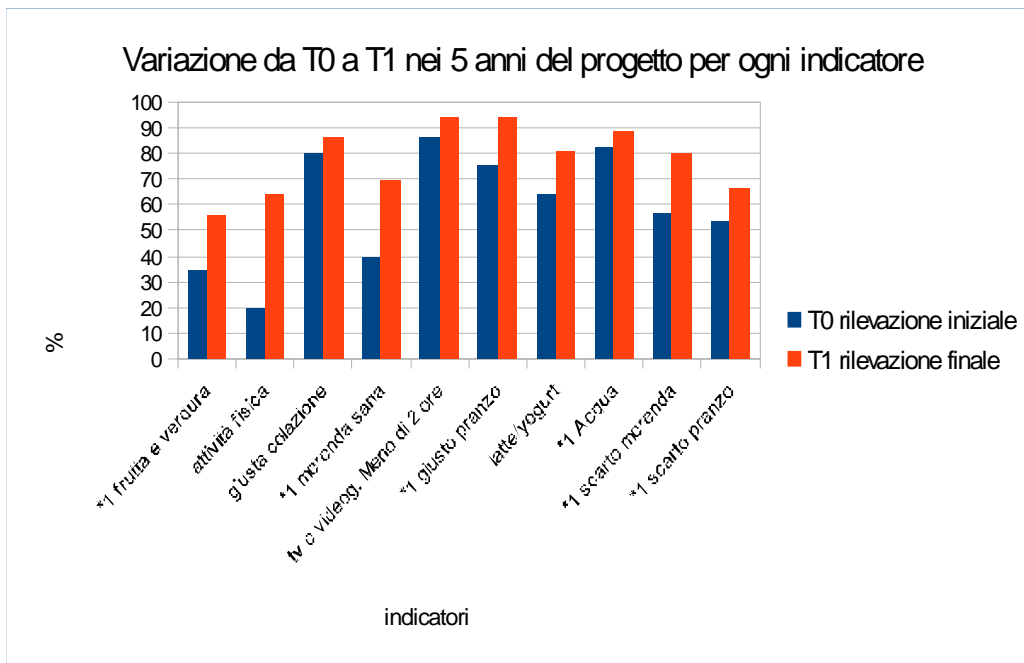
CLASSE	ATTIVITA'	STRUMENTI	ESITI	TEMPI	VALUTAZIONE/INDICATORI
Prima	Costruire la piramide alimentare/attività fisica in classe. Creare la giornata alimentare individuale Riconoscere frutta e verdura di di diverso tipo.	Poster piramide alimentare e attività fisica (AUSL) Depliant pubblicitari da tagliare e incollare Giochi: Mangiamo a colori, Crea la famiglia MOTORIA La staffetta alimentare Scioglilingua, filastrocche, cruciverba e barzellette nell'ambito alimentazione e attività fisica. SCHEDE DI APPRENDIMENTO	Costruzione piramide alimentare e dell'attività fisica. Associazione colori/frutta e verdura e giusta collocazione nella piramide. Consumo frutta a merenda, esperienza in classe.	Da gennaio a maggio	Fruttattack Incremento numero b. che mangiano frutta a merenda a scuola. (*1) Attiviamoci, promozione dell'attività motoria
Seconda	La piramide alimentare, giusta colazione e merenda. Creare la giornata alimentare individuale. Riflessione su colazione e sensazioni psico-fisiche di metà mattina e metà pomeriggio per chi ha il tempo lungo.	Poster piramide alimentare e giusta colazione e merenda (AUSL) Costruire il cartellone della giusta colazione. Costruire la piramide dell'attività fisica individuale Scioglilingua, filastrocche, cruciverba e barzellette nell'ambito alimentazione e attività fisica. GIOCO DI MOTORIA Pallarcobaleno SCHEDE DI APPRENDIMENTO	Dalla piramide gli alimenti giusti per merenda e colazione. Consumo frutta a merenda, esperienza in classe.	Da ottobre a maggio	Merenda sana Incremento numero b. che mangiano frutta a merenda a scuola. (*1) La giusta colazione
Terza	La piramide alimentare i colori e i nutrienti. Energia per fare, energia da consumare. La conservazione degli alimenti. Ogni cibo ha il suo contenitore ed ogni contenitore il suo sistema di riciclaggio	Costruire l'atlante del cibo. Raccogliere contenitori per alimenti, valutare la raccolta differenziata a scuola Gusti e disgusti (confronto tra le diversità) La mappa del piatto Scioglilingua, filastrocche, cruciverba e	Dalla piramide gli alimenti per il giusto pranzo (TP) Costruzione della piramide in base ai propri consumi, valutazione di cosa manca e cosa è in eccesso.	Da ottobre a maggio	Giusto pranzo. Incremento numero bambini che mangiano a pranzo a scuola (TP) almeno un primo un secondo e un contorno. (*1) Valutazione del tempo dedicato a TV e videogiochi

		barzellette nell'ambito alimentazione e attività fisica. GIOCO DI MOTORIA <u>Lost</u> SCHEDE DI APPRENDIMENTO			
Quarta	La piramide alimentare nutrienti e la porzioni. Il giusto pranzo. I batteri ...impediamo la loro crescita.	Costruzione del calendario alimentare. I nutrienti e le etichette. L'importanza del calcio (gli alimenti che lo contengono) Recuperare etichette da valutare a scuola. Elaborazione ed interpretazione di un fumetto facendo riferimento a Capitan Kuk. Lavare le mani per il giusto tempo. GIOCO DI MOTORIA <u>Sopravvivi nella preistoria</u> SCHEDE DI APPRENDIMENTO	Conoscenza della base della piramide: l'acqua.	Da ottobre a maggio	Incremento bambini che bevono 2 o più bicchieri di acqua a scuola (*1) Valutazione consumo di latte e yogurt.
Quinta	Diverse culture diverse piramidi alimentari. La piramide sostenibile. Lo spreco di risorse (in particolare lo spreco alimentare)	Costruzione di piramidi alimentari diverse dall'Italiana. Esercizi di sostenibilità Attivazione in classe per ridurre lo spreco ideata elaborata e sostenuta dagli stessi alunni. GIOCO DI MOTORIA <u>La cucina ...meglio piena!</u> SCHEDE DI APPRENDIMENTO	Ridurre lo spreco, mangiare ciò che si mette nel piatto.	Da ottobre a maggio	Contro lo spreco, valutiamo lo scarto sia della merenda che del pranzo a scuola (*1)

Gli indicatori che mostrano (*1) hanno la rilevazione effettuata direttamente dall'insegnante, gli altri sono riferiti dagli alunni.

Il grafico n.1 riguarda il percorso delle classi che hanno iniziato il progetto nel 2010/11 e finito nel 2014/15.

Grafico n°1



RISULTATI

Per ogni indicatore si mostra un miglioramento, in particolare considerando gli indicatori con valutazione diretta degli insegnanti (*1).

Per la classe prima: miglioramento del consumo a scuola di frutta/verdura.
La differenza tra il consumo finale e iniziale espressa in % risulta del 22%.

Per la classe seconda: miglioramento della merenda a scuola a base di frutta/verdura.
La differenza tra il consumo finale e iniziale espressa in % risulta del 29,2%.

Per la classe terza: miglioramento del giusto pranzo (almeno un primo piatto, un secondo e un contorno).
La differenza tra il consumo finale e iniziale espressa in % risulta del 18,5%.

Per la classe quarta: miglioramento nel consumo di acqua.
La differenza tra il consumo finale e iniziale espressa in % risulta del 6,1 %.

Per la classe quinta: riduzione dello scarto a merenda (organico/contenitore riciclabile)

La differenza tra lo scarto finale e iniziale espressa in % risulta del -23,4 %.

Per la classe quinta: riduzione dello scarto a pranzo

La differenza tra lo scarto finale e iniziale espressa in % risulta del -13,3 %.

Difficoltà: I tempi per lo svolgimento del progetto risultano impegnativi per la raccolta di dati relativi agli indicatori, tuttavia nel passaggio da progetto a processo queste difficoltà potrebbero essere superate.

Sostenibilità:

Il passaggio da progetto a processo (attraverso la formazione specifica agli insegnanti), consentirà di sostenere nei prossimi anni il percorso integrandolo con la normale programmazione didattica e rendendolo specifico per ogni realtà.

Nell'anno scolastico 2013/2014 è stata eseguita una misurazione di peso ed altezza per tutti i bambini che avevano partecipato al progetto Forza 5 in terza classe (115 bambini), in questo modo si è potuto

confrontare il dato con i risultati della sorveglianza nutrizionale Okkio alla salute. I dati sono stati elaborati considerando i cut-offs internazionali del BMI secondo IOTF. I risultati sono riassunti nella seguente tabella.

2013/2014	Dati intervento (115 b.) forza5 (3 ^{ta} classe)	Dati aziendali Okkio 2014	Dati regionali Okkio 2014
sovrappeso	18,9	19,7	20,9
ob+ob grave	6,8	8,5	7,7

Dalla valutazione del percorso emergono alcuni elementi estremamente importanti per il raggiungimento di obiettivi di salute:

- Motivare coinvolgere e sostenere gli insegnanti nelle varie fasi progettuali.
- Favorire il lavoro di gruppo dei docenti attraverso una programmazione didattica condivisa.
- Mantenere la continuità didattica del progetto nei cinque anni scolastici
- Coinvolgere le famiglie attraverso incontri specifici su sani stili di vita.

Su questi elementi si basa l'intero progetto educativo forza5 che integrandosi con la normale programmazione didattica fornisce opportunità e spunti educativi passando anche attraverso l'attivazione di life skills che favoriscono il difficile passaggio da "sapere, saper fare e saper essere" all'unico "saper agire e reagire". Si forma così un ragazzo/a competente che costruirà il suo percorso di salute e diventerà esso stesso promotore di sani stili di vita.