

Comune di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza, Monterenzio

**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**

AREA REFEZIONE MENSE  
SERVIZIO DIETETICO E DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

# PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

*“La cosa importante non è tanto che ad ogni bambino debba essere insegnato,  
quanto che ad ogni bambino debba essere dato il desiderio di imparare.”*

*(John Lubbock)*

NUTRIZIONISTA DOTT.SSA GANGI GABRIELLA  
c/o SOLARIS SRL CUCINA CENTRALIZZATA  
Via Remo Tosi, 7 Castel San Pietro Terme – tel 051/94.46.50

## L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

La corretta alimentazione è un pilastro fondamentale per lo stato di salute dell'uomo ed è importante insegnarla e trasmetterla fin dall'infanzia e dall'età scolare.

Le malattie croniche, un tempo legate prettamente all'avanzare dell'età, stanno diventando purtroppo sempre più diffuse anche nei bambini. Gli impatti negativi dell'esordio anticipato di alcune patologie sono preoccupanti sia per la qualità di vita dei pazienti che per l'aspettativa di vita della popolazione con i relativi costi sanitari.

L'ultimo rapporto Unicef, in collaborazione con L'Istat, non lascia dubbi: l'Italia è pienamente contagiata da quella che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito “*silente epidemia globale*”.

Nel nostro Paese 3 adulti su 10 (32%) risultano in sovrappeso, mentre 1 adulto su 10 è obeso (11%): complessivamente, quindi, circa 4 adulti su 10 (42%) sono in “eccesso ponderale”.

L'Italia ha uno dei più alti tassi di obesità infantile fra i paesi occidentali, secondo solo a quello degli Stati Uniti e le percentuali sono decuplicate dagli anni Settanta del secolo scorso.

Oggi il 26,9% dei ragazzi italiani dai 6 ai 17 anni è in eccesso di peso, con punte non trascurabili nel Sud e nelle isole. Percentuale che aumenta nella fascia dei bambini fra i 6 e 10 anni, arrivando fino al 35,7%: quindi uno su tre di tale fascia, ovvero circa un milione di bambini in totale (dati del Ministero della Salute). Considerevole anche la percentuale di bambini italiani in sovrappeso nella fascia 3-11 anni: 25,2%, che scende al 17,3% per i ragazzi fra gli 11 e i 14 anni.

Inoltre dai dati emersi dal Sistema di Sorveglianza “Okkio alla Salute”, promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie), nell'ambito del programma strategico “*Guadagnare salute-Rendere facili le scelte salutari*”, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Si stima che il numero di persone adulte sovrappeso aumenterà del 2,4% medio annuo fino al 2025 e del 2,8% medio annuo dal 2025 al 2050.

---

**Si rende NECESSARIO, pertanto, un intervento volto ad un'attività integrata all'educazione alimentare tra scuola, famiglie e bambini.**

---

## Attività dedicata all'Asilo Nido

### **UN MINISTRONE A QUATTRO MANI**

Favorire una corretta alimentazione attraverso le esperienze con il cibo.

#### **Attività**

I bambini assieme ai genitori prepareranno gli ingredienti per un minestrone, sarà data la possibilità di portarlo a casa e consumarlo assieme a cena una volta cotto.

Durante l'attività la Nutrizionista parlerà dell'importanza di un'alimentazione sana nella prima infanzia.

L'esperienza sensoriale con il cibo favorisce ai bambini una maggior conoscenza e accettazione del cibo stesso, ponendo l'attenzione a frutta e verdura purtroppo troppo spesso rifiutati nell'età evolutiva.

#### **Obiettivi**

- Sensibilizzare i genitori sull'importanza di seguire un'alimentazione sana per la salute del proprio bambino;
- Far conoscere alle famiglie l'alimentazione proposta ai bambini del nido;
- Sensibilizzare i bambini alla conoscenza delle verdure, attraverso attività sensoriali.

#### **A chi è rivolta**

L'iniziativa coinvolge i bambini del nido di due/tre anni e i loro genitori.

#### **Dove**

L'attività si svolgerà nelle rispettive sezioni del nido con gruppi (individuati dalla pedagoga).

## Attività dedicata alla Scuola dell'Infanzia

### **FACCIAMO COLAZIONE INSIEME**

L'evidenza scientifica oggi è concorde nel promuovere e sostenere il concetto che una prima colazione equilibrata, che sia abitudine regolare fin dalla prima infanzia e che si mantenga tale anche in adolescenza, favorisce lo sviluppo di un buono stato di nutrizione e di salute ed il loro mantenimento nel corso degli anni.

#### **Attività**

I bambini consumeranno la colazione insieme alla maestra.

I bambini delle scuole dell'infanzia avranno l'opportunità di fare, una volta al mese, la “colazione insieme” (al posto della merenda con la frutta). All'inizio delle attività di educazione alimentare, la nutrizionista stilerà un calendario delle colazioni e delle giornate (una al mese), in occasione delle quali verrà preparata una colazione speciale che i bambini consumeranno insieme alle loro maestre.

---

***IMPORTANTE: Per una buona riuscita dell'attività, e per rispettare l'equilibrio nutrizionale di tutta la giornata, il bambino NON dovrebbe consumare la colazione a casa. È consentito eventualmente un frutto.***

---

#### **Obiettivi**

- Iniziare a riflettere su quanto sia importante cominciare la giornata facendo una colazione varia ed equilibrata;
- Scoprire nuovi sapori.

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai bambini delle scuole dell'infanzia di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

#### **Dove**

Presso la scuola (in classe).

## Attività dedicata alla Scuola dell'Infanzia

### **I SENSI**

Sviluppare nei bambini i sensi: gusto, olfatto, tatto e vista.

#### **Attività**

Utilizzare i sensi per riconoscere/conoscere alimenti e preparazioni.

#### **Obiettivi**

- Stimolare i sensi per riconoscere gli alimenti;
- Imparare a scoprire gli alimenti nascosti nei vari piatti proposti tramite i sensi: l'olfatto, il gusto, il tatto e infine la vista;
- Valorizzare i sensi nel momento del pasto.

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai bambini di cinque anni delle scuole dell'infanzia di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

#### **Dove**

Presso la scuola (in classe).

## Attività dedicata alla Scuola Primaria

### **IN MENSA SENZA GLUTINE**

Nel mese maggio si svolge la settimana nazionale in mensa senza glutine promossa dall'AIC (Associazione Italiana Celiachia). La Società ritiene utile favorire una maggiore conoscenza nei confronti di questa condizione patologica, attraverso progetti di educazione alimentare svolti durante l'anno.

#### **Attività**

I bambini delle classi a cui è rivolto il progetto prepareranno un prodotto da forno senza glutine.

#### **Obiettivi**

- Sensibilizzare i più piccoli e diffondere la conoscenza della celiachia.
- Scoprire nuovi alimenti.

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai bambini delle classi in cui sono presenti diete senza glutine delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

#### **Dove**

Presso la scuola (in classe) o il refettorio.

---

***In associazione al progetto, nel corso dell'anno scolastico verranno somministrati in tutte le scuole (ad esclusione dei nidi) menù senza glutine.***

---

## Attività dedicata alla Scuola Primaria

### **MANI ALL'OPERA CONTRO LO SPRECO**

A livello globale si spreca ogni anno una quantità enorme di cibo con conseguente danno ambientale oltre che economico.

Occorre una maggior presa di coscienza e fornire utili informazioni che possano favorirne la riduzione.

#### **Attività**

Per ciascuna classe gli incontri saranno 3:

- 1- Incontro frontale in classe della durata di un'ora in cui si tratterà lo spreco alimentare e l'impatto ambientale
- 2- Incontro nella mensa della scuola in cui i bimbi prepareranno ricette anti spreco: Pappa al pomodoro / polpette di riso / torta di pane. A fine progetto degusteranno piccoli assaggi di queste preparazioni cucinate dai cuochi.
- 3- Il terzo incontro riguarderà solamente le classi che assieme all'insegnante intendono proseguire il progetto, preparando dei lavoretti utilizzando del materiale di riciclo. Al termine del periodo si svolgerà con esse un terzo incontro per l'esposizione dei lavori svolti e consegna del diploma come "mani all'opera contro lo spreco" come conclusione del progetto.

#### **Obiettivi**

- Sensibilizzare i bambini sull'importante tema dello spreco alimentare e al riuso e riutilizzo degli alimenti e non solo per una maggiore tutela e salvaguardia dell'ambiente in cui viviamo.

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai bambini delle classi terze e quarte delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

#### **Dove**

Presso la scuola (in classe) il primo e il terzo incontro

Presso il refettorio il secondo incontro

## Attività dedicata alla Scuola Primaria

### **LO SPUNTINO INTELLIGENTE**

Le merende (della mattina e del pomeriggio) non devono essere troppo abbondanti per non compromettere l'appetito del bambino durante i pasti principali. L'attività vuole porre l'attenzione proprio su quei cibi così ricchi di ottime proprietà per la nostra dieta (es: frutta, verdura, carboidrati integrali, latte e derivati ecc.), ma spesso dimenticati e sostituiti da merende "veloci", confezionate e pubblicizzate (patatine fritte, dolcetti, cioccolate, maxi panini imbottiti).

#### **Attività**

I bambini prepareranno con le loro mani varie tipologie di merenda sane e gustose

#### **Obiettivi**

- Diffondere e far comprendere l'importanza di una merenda "sana" ed equilibrata
- Stimolare i bambini al consumo di merende semplici e genuine.
- Favorire il consumo di frutta e verdura

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai bambini delle classi 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> delle scuole primarie di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterenzio.

#### **Dove**

Presso il refettorio.



## Attività dedicata alla Scuola Primaria

### IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO

“Il buon giorno si vede dal mattino” recita un proverbio sottolineando l'importanza di iniziare bene la giornata.

Fare una buona colazione è un elemento importantissimo nella dieta dei bambini/ragazzi, che occorre valorizzare e comprendere per il raggiungimento di una dieta giornaliera equilibrata.

**È richiesto l'istogramma delle colazioni che la classe consuma abitualmente**

---

**IMPORTANTE: Per una buona riuscita dell'attività, e per rispettare l'equilibrio nutrizionale di tutta la giornata, il bambino NON dovrebbe consumare la colazione a casa. È consentito eventualmente un frutto.**

---

#### Attività

I bambini consumeranno la colazione insieme alla nutrizionista.

#### Obiettivi

- Conoscere le proprietà nutritive dei vari alimenti: latte, yogurt, biscotti, spremuta, toast, fette biscottate, miele, etc...
- Suggestire nuove colazioni, nutrizionalmente equilibrate, e nuovi sapori che soddisfino tutti i gusti.
- Conoscere gli alimenti, migliorare il rapporto col cibo, acquisire l'importanza di mangiare alimenti sani e genuini, affrontando il tema dell'educazione alimentare

#### A chi è rivolta

L'attività è rivolta alle classi quinte delle scuole primarie del Comune di Castel San Pietro Terme, Ozzano dell'Emilia, Dozza e Monterezeno.

#### Dove

Presso la scuola (in classe).

## Attività dedicata a tutte le Scuole

INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°

### **GIORNATE / SETTIMANE A TEMA**

Le scelte alimentari dei bambini/ragazzi sono spesso influenzate dal messaggio pubblicitario che tende a creare delle "mode", degli status symbol o a trasmettere dei messaggi alimentari errati. Essere consapevoli vuol dire essere protagonisti delle proprie scelte, ma ciò impone il possesso di informazioni, che non sempre siamo disposti a ricercare spontaneamente. Imparare a scegliere gli alimenti adeguati, spesso equivale ad assumere una corretta alimentazione.

### **Attività**

Saranno somministrate nel corso dell'anno scolastico preparazioni a base dell'alimento scelto di volta in volta, accompagnati da brochure inviati per email ai genitori ed eventuali interventi in classe su richiesta dell'insegnante.

Su richiesta dell'insegnante, eventuali interventi della nutrizionista in classe.

Febbraio 2023: I Legumi.

Marzo 2023: Più sale in zucca e meno nei piatti. In occasione della settimana mondiale per la riduzione al consumo di sale, sarà pubblicato un video realizzato dal personale della cucina centralizzata.

Aprile 2023: Ad ogni frutto la sua stagione: Le nespole

Maggio 2023: I cereali.

### **Obiettivi**

- Favorire una maggiore conoscenza di alcune tematiche riguardanti il cibo.
- Far scoprire tutte le "vesti" nascoste, e spesso sconosciute, dell'alimento tema della festa.

### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta a tutti i bambini/ragazzi iscritti a mensa, ad esclusione dei nidi.

### **Dove**

Presso la scuola (nella mensa scolastica)

## Attività dedicata a tutte le Scuole

INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°

### PIATTI REGIONALI E DEL MONDO

#### Attività

Nel corso dell'anno scolastico saranno inseriti nel menu della mensa, piatti delle diverse Regioni d'Italia e del mondo.

Per gli alunni allergici o affetti da intolleranze alimentari – e per motivi etnico-religiosi –, nei giorni dedicati alle tradizioni culinarie italiane la nutrizionista predisporrà menù alternativi personalizzati.

---

*Il Progetto darà la possibilità agli insegnanti di approfondire l'argomento con note geografiche, cenni storici, riferimenti alle tradizioni e al folklore locale.*

---

#### Obiettivi

- Proporre **l'assaggio dei prodotti caratteristici** delle nostre regioni, offrendo la possibilità di apprezzare la ricchezza e la varietà dei sapori della gastronomia italiana tenendo conto di più aspetti:
  - ✓ Apporto nutrizionale all'interno dei menù settimanali,
  - ✓ Gusti dei bambini,
  - ✓ Facilità di esecuzione delle ricette,
  - ✓ Reperibilità degli ingredienti.
- Proporre una scelta dei cibi secondo stagionalità e territorio, per un'alimentazione, oltre che sana, a basso impatto ambientale.

#### A chi è rivolta

L'attività è rivolta a tutti i bambini/ragazzi iscritti a mensa, ad esclusione dei nidi.

#### Dove

Presso la scuola (nella mensa scolastica)

## Attività dedicata a tutte le Scuole

INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1°

### **VIENI A PRANZO CON ME?**

#### **Attività**

Visita presso il centro di produzione pasti in via Remo Tosi n.7 a Castel S. Pietro Terme e consumo del pasto nel plesso di appartenenza del proprio figlio/a.

#### **Obiettivi**

Far conoscere ai genitori l'intero ciclo produttivo del servizio di refezione mensa, dalla progettazione del menù, le derrate utilizzate, la produzione e il confezionamento, fino alla fase finale della distribuzione e somministrazione dei pasti, per poter valutare la qualità totale del servizio stesso, la validità nutrizionale del pasto e la soddisfazione del gusto.

#### **A chi è rivolta**

L'attività è rivolta ai genitori che hanno i figli iscritti al servizio di refezione scolastica.

#### **Dove**

Presso la cucina centralizzata in via Remo Tosi, 7 a Castel San Pietro Terme alle h.10 e in seguito a scuola, per il consumo del pasto, che verrà offerto dal Solaris.

#### **Modalità di adesione al progetto**

Il genitore interessato può inviare la richiesta di adesione all'indirizzo mail [info@solaris.srl](mailto:info@solaris.srl), avendo cura di indicare nome, cognome del genitore e del bambino/a iscritto a mensa ed il plesso di appartenenza.

In seguito sarà cura di Solaris s.r.l. contattare gli interessati e comunicare loro la data della visita.

***L'iniziativa è subordinata all'autorizzazione ad accedere ai locali scolastici.***

“L’educazione alimentare deve essere intesa come percorso educativo e informativo per mezzo del quale si raggiunge il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l’eliminazione di comportamenti alimentari non soddisfacenti, l’utilizzo di manipolazione più igienica degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.”

*Oms - Organizzazione Mondiale Della Sanità  
Fao - Organizzazione Nazioni Unite Per L'alimentazione E L'agricoltura*