

EDUCAZIONE ALIMENTARE: UNO STRUMENTO A TUTELA DELLA SALUTE DEL CONSUMATORE

Stefano Saccares*, Valeria Morena*, Arianna Ermenegildi*, Cantoro**

*Centro Studi Regionale per l'Analisi e la Valutazione del Rischio Alimentare Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle regioni Lazio e Toscana; **Circolo Didattico di Ariccia

COS'È LA SALUTE?

L'OMS la definisce uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non soltanto assenza di malattia".

COME TUTELARLA?

Se un tempo tutelare la salute significava prevenire la carenza di energia e di nutrienti, oggi, obiettivo prioritario è evitare i problemi legati sia ad un'alimentazione eccessiva e squilibrata sia ad una diffusa e crescente sedentarietà. Quindi non basta solo curare, si deve anche prevenire, informare, sensibilizzare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere.

In questo contesto si inserisce l'attività dell'IZSLT e del CSA che manifestano il loro impegno nella tutela della salute del consumatore con la realizzazione di progetti di Educazione Alimentare.

Dal 2006 ad oggi sono quattro le iniziative più significative intraprese tra le quali spicca l'attività svolta presso il comune di Ariccia.



"ALIMENTAZIONE E CULTURA" e "CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE"

Sono i nomi dei 2 progetti triennali realizzati presso il comune di Ariccia dal 2007 al 2013. Nati dalla consapevolezza che le corrette abitudini alimentari si strutturano fin dall'infanzia quando i comportamenti sono meno consolidati, avevano quale scopo comune promuovere l'educazione alimentare in famiglia a partire dai ragazzi. L'iniziativa ha visto impegnati il personale dell'IZSLT e del CSA, corpo docente, alunni e genitori.



Ogni progetto prevedeva diverse fasi:

- **fase I:** somministrazione agli alunni un questionario conoscitivo per scoprire le loro abitudini alimentari e le conoscenze in fatto di igiene e sicurezza alimentare.
- **fase II:** sulla base dei risultati ottenuti, il gruppo di lavoro definiva gli argomenti da trattare, il numero di incontri da effettuare e pianificava diversi percorsi di lavoro, differenziati per classe di età.
- **fase III:** svolgimento degli incontri con analisi più o meno approfondita (in relazione all'età) delle tematiche individuate: 1. significato e scopo dell'alimentazione; 2. dieta sana ed equilibrata; 3. la piramide alimentare; 4. principali fattori che condizionano la qualità igienico sanitaria di un alimento; 5. corretta manipolazione, preparazione e conservazione degli alimenti, con particolare riguardo alle tecniche di cottura, alla corretta disposizione dei cibi in frigorifero, alle modalità di congelamento ed alle tecniche di scongelamento degli stessi; 5. filiere alimentari.

La fase teorica era seguita da quella pratico-dimostrativa e infine dal dibattito, dalle domande e dalle curiosità dei partecipanti.

- **fase IV:** distribuzione e analisi di un questionario di verifica allo scopo di valutare l'apprendimento degli alunni.

- **fase V:** 1. realizzazione da parte degli alunni di diversi lavori (filastrocche, poster, relazioni) relativi agli argomenti trattati; 2. analisi da parte degli esperti del CSRA dei questionari e divulgazione dei dati; 3. visite guidate presso i laboratori dell'IZSLT; 4. realizzazione di brochure e/o opuscolo informativo come promemoria del progetto.

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

L'attenzione, la curiosità, le domande e soprattutto l'animata partecipazione agli esperimenti eseguiti durante le lezioni, le discussioni in plenaria e la realizzazione di interessanti lavori sono una chiara dimostrazione di come le attese iniziali siano state soddisfatte e come il progetto abbia centrato l'obiettivo sensibilizzando grandi e piccoli a temi attuali e preoccupanti quali corretta alimentazione, sicurezza alimentare e salute. Contemporaneamente le verifiche eseguite hanno evidenziato un notevole grado di apprendimento da parte degli alunni.

Sarebbe, quindi, auspicabile il coinvolgimento di un numero sempre più ampio di Istituti Scolastici in percorsi formativi di educazione alimentare, nonché la collaborazione con tra più Enti, in quanto dà maggiore credibilità ai messaggi, assicura una informazione completa e consolida il rapporto tra cittadini e istituzioni. Nello specifico, la cooperazione tra mondo della scuola e mondo della salute, promuovendo comportamenti sani in età scolastica, è particolarmente idonea alla attività di prevenzione.

