

# POTENZIALITÀ DEL PROGRAMMA MAESTRANATURA COME STRUMENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Roberta Masella

*Centro di Riferimento Medicina di Genere, Istituto Superiore di Sanità, Roma*

L'esigenza di individuare interventi efficaci di educazione alimentare è da tempo fortemente sentita anche dalle Istituzioni italiane e l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha identificato nel programma MaestraNatura un potenziale metodo innovativo per svolgere attività educative tra i bambini e nelle famiglie.

È stato, quindi, sviluppato a partire dal 2012 un progetto la cui realizzazione è stata affidata ad un gruppo di lavoro che riunisce ricercatori e specialisti con competenze specifiche diverse e complementari (biologia, microbiologia, chimica, nutrizione, psicologia, medicina, statistica, organizzazione, comunicazione) afferenti non solo all'ISS ma anche all'Università "Tor Vergata". Con questi specialisti collaborano, a richiesta, altri esperti di particolari tematiche (agronomia, archeologia, cucina).

In una fase preliminare l'attività del gruppo di lavoro è consistita nel curare i contenuti scientifici dei moduli didattici di MaestraNatura, con particolare riferimento alle tematiche di sicurezza alimentare, di igiene degli alimenti, di chimica/fisica delle trasformazioni alimentari e di nutrizione.

## Presupposti

È noto che le abitudini alimentari si instaurano in età infantile e condizionano fortemente il destino metabolico del bambino e dell'adolescente; è necessario pertanto iniziare precocemente un processo virtuoso di conoscenza e consapevolezza che possa facilitare l'acquisizione di corretti stili di vita.

Il Ministero della Salute alla luce della pandemia di obesità e sovrappeso, unita a quella delle malattie cronic-degenerative che vedono la nutrizione fra i principali fattori di rischio (1), nel passato ha promosso iniziative e progetti nazionali ed ha attivamente collaborato ad iniziative europee e internazionali, ma guardando al futuro è fortemente motivato a considerare *nuove e più efficaci azioni preventive rivolte all'intera popolazione*, prima fra tutte la diffusione di programmi di educazione alimentare che portino a scelte dietetiche consapevoli e adeguate, alla riduzione del rischio di malattia e al miglioramento dello stato di salute della popolazione. Ciò spiega bene perché il Ministero della Salute, di concerto col Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) abbia promosso l'inserimento dell'educazione alimentare fra le materie scolastiche curricolari. Perché cibo e alimentazione hanno una grande valenza culturale e sono strettamente legati alla crescita personale di ciascun individuo. Avere un'alimentazione adeguata richiede di operare scelte corrette per le quali c'è bisogno di conoscenza e di consapevolezza, ma anche di un contesto socio-economico che possa favorire l'adozione di corretti stili di vita.

L'alimentazione ha anche un risvolto etico e socio-economico. Deve, infatti, essere sostenibile, cioè deve essere sostenibile per il nostro pianeta l'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente e sull'organizzazione sociale.

L'interesse comune dei due Ministeri è stato ufficialmente sancito dalla sottoscrizione del "Protocollo di intesa per la tutela del diritto allo studio, alla salute e all'inclusione" (2) nel 2015 che prevede lo sviluppo di azioni comuni in materia di salute della popolazione scolastica. In particolare, il protocollo prevede l'impegno delle due amministrazioni a promuovere l'offerta di iniziative di promozione ed educazione alla salute rivolte a bambini e adolescenti, anche attraverso il coinvolgimento delle famiglie, favorendo metodologie di *peer education* e *life skill education*.

Poiché i programmi educativi fin qui utilizzati hanno evidenziato criticità che devono essere affrontate e risolte efficacemente, il MIUR ha sentito l'esigenza di emanare nel 2011 delle linee guida per l'educazione alimentare, e nel 2015 una loro revisione (3). Il documento del MIUR parte dal riconoscimento della complessità dell'atto alimentare come risultante di valenze fisiologiche, psicologiche, sociali e culturali e sottolinea la necessità di affrontare l'educazione alimentare in modo sistemico, coinvolgendo tutta la popolazione e in particolare i più giovani.

Fra le principali criticità responsabili verosimilmente della scarsa efficacia degli interventi finora messi in atto, le linee guida individuano errori nel merito e nel metodo utilizzato. Fra i primi, la proposizione di concetti teorico-nutrizionali a volte anche troppo complessi per bambini in età molto precoce e il carattere meramente formativo-informativo, finalizzato a trasmettere informazioni teoriche senza prevedere, se non in pochissimi casi, attività esperienziali volte a coinvolgere i ragazzi e le loro famiglie. Fra i principali errori di metodo individuati, la mancanza di programmi di lungo respiro condivisi su tutto il territorio nazionale, essendo la maggior parte degli interventi a carattere regionale, basati su lezioni frontali e per un numero piuttosto limitato di ore. La criticità maggiore, tuttavia, è risultata essere la mancanza di un'analisi comparativa e la valutazione della loro efficacia.

Dall'analisi delle criticità, le linee guida passano poi ad indicare punti significativi per lo svolgimento di programmi di educazione alimentare futuri. Fra i principali, aumentare la motivazione degli allievi attraverso un loro coinvolgimento diretto al processo di apprendimento ottenuto anche grazie all'uso della *operatività* e *attività laboratoriale* come pratica normale di apprendimento, l'*utilizzo di procedure multimediali* che aumentano la partecipazione e facilitano la produzione e diffusione del materiale didattico abbattendo i costi. Infine, grande rilievo viene dato al *coinvolgimento delle famiglie*.

A questo proposito va sottolineato che sull'efficacia di un programma educativo ha un impatto fortemente negativo la scarsa capacità di motivare e coinvolgere le famiglie, poiché è proprio in famiglia che nasce il problema della cattiva alimentazione.

I bambini non sono responsabili degli acquisti, non preparano i pasti, e nel processo di alimentazione che li riguarda sono *influencer* e non decisori. Il percorso ottimale per ottenere un miglioramento nello stile alimentare dei bambini risiede quindi nell'affrontare il problema a livello familiare, facendo leva sulla relazione tra bambino e genitore che, fin dalla nascita, si consolida attraverso il cibo. D'altra parte la scuola è e rimane la porta d'accesso per qualsiasi programma formativo e informativo rivolto ai bambini.

Uno degli obiettivi principali di un progetto di educazione alimentare è il raggiungimento di una integrazione fra l'attività didattica e l'azione delle famiglie. Tale obiettivo, fallito da quasi tutti i programmi educativi finora messi in atto, si scontra con un problema strutturale che deriva dalla diversa prospettiva e dai diversi strumenti con cui scuola e famiglia partecipano al progetto educativo dei bambini e dei ragazzi.

MaestraNatura definisce ruoli e compiti distinti ma assolutamente integrati e complementari per insegnanti e genitori, innescando un processo virtuoso che vede al centro il bambino.

Da un punto di vista metodologico MaestraNatura si basa su un approccio sistemico ai problemi complessi con l'obiettivo di ricercare in primo luogo collegamenti con problemi simili in altri campi, rispondendo alle tre domande di base: *da dove viene? a cosa serve? come*

*funziona?* Definiti questi si passa ad approfondire le caratteristiche proprie del problema attraverso un processo di *apprendimento attivo e progressivo*.

Le tecniche di apprendimento attivo sulle quali si basa il programma sono: *laboratori* con gli insegnanti, *esperimenti* e *giochi* con i ragazzi, *ricette* da fare a casa con i genitori.

In questo scenario le insegnanti hanno un ruolo centrale poiché punto fondamentale di MaestraNatura è un percorso didattico che deve essere supportato e promosso dai docenti.

D'altra parte MaestraNatura si è posto l'obiettivo di trovare una metodologia efficace per promuovere sane abitudini alimentari che si sviluppino attraverso nuove modalità relazionali tra genitori e figli intorno al cibo e alla sua preparazione, cosa che fin dalla nascita rappresenta uno dei più forti elementi di interazione nelle famiglie.

Si delinea così l'organizzazione strutturale del programma MaestraNatura che ha nei bambini il target d'elezione, nella scuola la porta d'accesso ideale per il suo progetto educativo e nei genitori l'elemento indispensabile per trasferire da un piano meramente conoscitivo ad un piano pratico e operativo i principi fondamentali di una sana alimentazione.

## **Ipotesi di lavoro**

L'ipotesi di partenza del progetto è che soltanto un programma educativo che utilizzi metodologie didattiche valide, e che coinvolga contemporaneamente scuola e famiglia, possa fornire la base necessaria e indispensabile per la comprensione e la corretta applicazione dei principi nutrizionali contenuti nella piramide alimentare, punto di riferimento imprescindibile per chiunque voglia fare educazione alimentare.

Questo cambiamento di direzione del percorso educativo è un elemento distintivo del programma MaestraNatura.

La piramide alimentare, il "5 al giorno", i "5 colori per la vita", il concetto di cibo che "fa bene", non sono i punti di partenza, i precetti da seguire, ma il punto d'arrivo di un percorso educativo che, passo dopo passo, in un arco temporale di otto anni, possa portare a comprendere e motivare il perché di quelle scelte.

## **Obiettivi**

Obiettivi specifici del programma MaestraNatura sono:

- promuovere e ampliare la consapevolezza sull'origine e sulla funzione del cibo;
- aumentare la capacità di scelta alimentare;
- promuovere lo sviluppo del gusto coniugandolo con benessere e salute.

A tale scopo sono stati sviluppati strumenti formativi *ad hoc* basati su un approccio originale che permette di acquisire la consapevolezza definitiva di alcuni concetti complessi basilari, mantiene aperta la strada dell'approfondimento, stimola la curiosità di saperne di più.

Inoltre, risponde all'esigenza di focalizzazione tipica di tutti i percorsi di apprendimento in cui l'attenzione è limitata e rende perciò fondamentale fissare delle ancore a cui agganciare, di volta in volta, i contenuti più specialistici.

## Metodologia

Il programma di MaestraNatura è strutturato in *moduli didattici* che nel loro insieme formano un vero e proprio piano curricolare, strettamente connesso ai contenuti dei programmi scolastici previsti per le differenti classi, e che prevede come condizione irrinunciabile che si svolga in un arco temporale piuttosto ampio, di otto anni. Questa condizione permette una distribuzione graduale dei contenuti che segue da vicino le esigenze didattiche dei programmi scientifici e nello stesso tempo permette un graduale approfondimento delle tematiche proposte adattando il livello didattico alla maturazione del bambino.

La didattica utilizza un approccio efficace, l'*apprendimento esperienziale*. Pertanto, si è costruito un percorso in cui si impara a conoscere gli alimenti da diverse prospettive, facendo esperimenti a scuola e cucinando a casa. I materiali utilizzati per gli esperimenti a scuola sono tratti dalla dispensa di casa con la conseguenza di abbattere tantissime barriere (costi di approvvigionamento, sicurezza, facilità d'uso, ecc.) e di aumentare il livello di accettabilità della proposta formativa. Contemporaneamente, a casa, la realizzazione di una ricetta viene proposta come attività didattica integrata con i principi scientifici appresi in aula, che costituiscono le conoscenze chiave per superare le fasi critiche della preparazione.

La diffusione del materiale formativo avviene attraverso una *piattaforma web di libero accesso* all'indirizzo [www.maestranatura.org](http://www.maestranatura.org), dove genitori e insegnanti trovano informazioni, attività e ricette per coinvolgere bambini e ragazzi. La scelta di utilizzare uno strumento informatico per la distribuzione dei contenuti abbatte drasticamente i costi, consente l'aggiornamento in tempo reale e facilita la condivisione delle esperienze.

La piattaforma informatica di MaestraNatura è predisposta per diventare un vero e proprio *Learning Management System (LMS)*, con l'obiettivo di raggiungere la piena tracciabilità del progetto nelle diverse classi. I percorsi didattici sono distribuiti attraverso e-book, differenziati per insegnanti e genitori, che sono veri e propri manuali di esperimenti e ricette a cui possono essere associati kit scientifici che contengono i materiali correlati ai percorsi didattici, differenziati a seconda dell'utilizzo a scuola o a casa.

Infine, un altro elemento di novità, senz'altro di grande rilievo, è rappresentato dal fatto che il programma MaestraNatura sarà sottoposto a verifica dei risultati, fase questa troppo spesso trascurata da progetti educativi simili.

Questo processo prevede tre fasi:

1. una quantificazione del *miglioramento delle conoscenze* conseguente all'utilizzo del programma;
2. una valutazione della trasferibilità delle conoscenze dai bambini alle famiglie;
3. una valutazione dell'incisività di tali conoscenze sulla *propensione al cambiamento dello stile di vita* nelle famiglie partecipanti.

A partire dall'anno 2014-2015 è stata avviata la fase di raccolta e misurazione dei dati riguardanti l'acquisizione e il miglioramento delle conoscenze ottenuto attraverso lo svolgimento da parte degli insegnanti dei moduli didattici con modalità standardizzate per quanto riguarda il numero e la tipologia dei moduli per anno e per classe scolastica; il numero di ore dedicato allo svolgimento del progetto; la tipologia di prodotto finale che deve essere fatto (disegni, cartelloni, stand, ecc.) da ciascuna classe. La raccolta dati è stata effettuata attraverso la compilazione di questionari specifici per i moduli didattici somministrati prima e dopo lo svolgimento dei moduli.

Attualmente, su un campione rappresentativo di bambini e famiglie, si sta procedendo alla validazione della metodologia per rendere efficace e misurabile il trasferimento delle informazioni alle famiglie e il loro coinvolgimento nelle attività di MaestraNatura, e la misura dell'impatto che tali informazioni, insieme al miglioramento delle relazioni all'interno della famiglia attraverso la condivisione della preparazione del cibo, hanno sugli aspetti comportamentali e sugli stili di vita.

## **Bibliografia**

1. World Health Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: WHO; 2003. (WHO Technical Report Series, No 916).
2. Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e Ministero della Salute. *Protocollo d'intesa per la tutela del diritto alla salute, allo studio e all'inclusione*. Roma: MIUR; 2015.
3. Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. *Linee guida per l'educazione alimentare*. Roma: MIUR; 2015.