

MaestraNatura: un programma innovativo di educazione alimentare

Roberta Masella^{1*}, Antonio d'Amore^{1*}, Claudio Giovannini^{1*}, Carmelina Filesì¹, Isabella Savini², Flavia Chiarotti³, Rosaria Vari^{1*}, Sara Del Papa¹, Annalisa Silenzi^{1*}, Denise Giacomini⁴

¹ Dipartimento Sicurezza Alimentare Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria, Istituto Superiore di Sanità,

² Dipartimento di Medicina Sperimentale e Chirurgia, Università degli Studi di Roma Tor Vergata,

³ Centro di Riferimento Scienze Comportamentali e Salute Mentale, Istituto Superiore di Sanità,

⁴ Ministero della Salute

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

L'educazione alimentare si propone di far acquisire alla popolazione sane e corrette abitudini alimentari tali da proteggere la propria salute e prevenire lo sviluppo dell'obesità e delle patologie ad essa associate

L'aumento dell'obesità è dovuto ad abitudini alimentari scorrette quali lo scarso consumo di verdura e frutta, l'elevato consumo di zuccheri attraverso bevande gassate e dolci, l'elevato consumo di cibi ad alto contenuto energetico ma a basso livello di nutrienti essenziali, l'aumentato consumo di piatti preconfezionati, oltre che ad uno stile di vita sempre più sedentario.



Dato il diffondersi dell'obesità e di abitudini alimentari scorrette, e visto che le abitudini alimentari si instaurano in età infantile, principalmente in ambito familiare, condizionando fortemente il destino metabolico del bambino e dell'adolescente, è fondamentale strutturare programmi di educazione alimentare rivolti ai bambini, che coinvolgano contemporaneamente la scuola e la famiglia e che favoriscano l'integrazione tra l'attività didattica degli insegnanti, l'azione educativa delle famiglie e l'apprendimento dei bambini.



MaestraNatura è un programma di didattica delle scienze rivolto agli studenti delle elementari e delle medie, ai loro insegnanti e alle loro famiglie. Tale programma si avvale di un metodo innovativo che propone un percorso esperienziale che utilizza il cibo come strumento per stimolare e facilitare l'apprendimento.

Il programma propone un percorso formativo in cui si impara a conoscere gli alimenti da diverse prospettive, eseguendo esperimenti a scuola e cucinando a casa, facendo acquisire gradualmente ai ragazzi conoscenze di base sul cibo, l'alimentazione, l'importanza di una buona alimentazione e della sua ecosostenibilità, coinvolgendo in questo processo esperienziale anche i genitori degli studenti al fine di modificare anche le abitudini alimentari delle famiglie



Esperimenti a scuola...



...ricette a casa



Il programma è attivo dal 2013

Ad oggi sono state coinvolte:

5 regioni

580 scuole

1800 classi di primaria

865 di secondaria di primo grado

630 insegnanti

12000 studenti