

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA PRIMA COLAZIONE ED UNA MERENDA INTELLIGENTE: RISULTATI DI UN PROGETTO DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE NELLE SCUOLE PRIMARIE DELLA ASL 1 DI SASSARI

Paola Angioi¹, Lisenia Vargiu¹, Maria Filomena Milia¹, Lucia Lai¹, Lucia Pini¹, Giuliana Solinas² e Pina Arras¹

¹Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL 1, Sassari

²Dipartimento di Scienze Biomediche, Igiene - Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica, Università degli Studi di Sassari

SUMMARY (*Nutrition education program for promoting healthy breakfast and snack in primary schools - Sassari, Italy*) - A survey carried out by the local health unit of Sassari and the national nutritional primary school surveillance system showed that children breakfast and morning snacks are inadequate with negative effects on the following lunch and overall daily nutrition. To improve nutritional habits, a program with teachers, children and their parents was set up. To estimate program effectiveness, daily nutrition habits were measured before and after intervention. Data collected by 1,640 children participating to the program showed 27% increase in adequate breakfast and 63% improvement in the quality of morning snacks.

Key words: primary school; daily nutrition; breakfast and snacks

pangioi@aslssassari.it

Introduzione

Nel 2007 il Ministero della Salute, nell'ambito del programma europeo Guadagnare Salute, ha promosso il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE (1), con lo scopo di raccogliere, nel tempo, informazioni su: peso, altezza, abitudini alimentari e attività fisica dei bambini di 6/10 anni e promuovere quindi interventi volti a correggere le criticità emerse.

Nello stesso periodo, il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della ASL 1 di Sassari, ha realizzato un'indagine su gradimento, qualità e quantità del cibo consumato in mensa. L'alta percentuale di scarti, infatti, aveva reso necessario quantificare la tipologia degli alimenti rifiutati dai bambini e l'origine del mancato consumo. I dati emersi hanno suggerito che i bambini non gradivano il pasto servito alla mensa scolastica, perché sazi da una merenda di metà mattina troppo abbondante. Questo dato è simile ai risultati già emersi da OKkio alla SALUTE e da altre indagini (HBSC) (2). Sulla scorta di osservazioni locali precedenti (3), l'ASL ha organizzato un programma di educazione nutrizionale sulla prima colazione e sulla merenda del mattino, con l'obiettivo di promuovere e rafforzare, fin dall'età infantile, corrette abitudini alimentari, stimolando i bambini al consumo di una buona prima colazione e alla trasformazione della merenda del mattino in uno spuntino qualitativamente valido.

Vengono qui presentati i principali risultati di questa iniziativa.

Materiali e metodi

Durante l'anno scolastico 2007-08, nella ASL di Sassari viene avviato un primo progetto consistente in uno studio

trasversale (ripetuto all'inizio e alla fine dell'anno scolastico) e un intervento basato su incontri informativi/formativi agli insegnanti e ai bambini col supporto di materiale audiovisivo.

La verifica di fine anno ha evidenziato una scarsa efficacia, spiegabile in parte con il mancato coinvolgimento delle famiglie e in parte con la presenza d'insegnanti poco motivati.

Nell'anno 2010-11, nella ASL hanno aderito al progetto "L'importanza di una buona prima colazione ed una merenda intelligente" 15 scuole primarie, 113 insegnanti e 1.640 bambini; sono stati eseguiti 13 incontri con gli insegnanti, 27 con le famiglie e 117 interventi di educazione nutrizionale in classe. Sulla scorta dell'esperienza del precedente programma, è stato introdotto un incontro con le famiglie dei bambini, per dividerne gli obiettivi, stimolarne il coinvolgimento, fornire informazioni sui principi di una sana alimentazione e illustrare ai genitori i dati iniziali rilevati nella classe. Inoltre, l'incontro con gli insegnanti ha permesso la condivisione degli argomenti e dei concetti chiave relativi a una sana alimentazione e ha facilitato la programmazione degli incontri con le famiglie.

Anche questo secondo programma è stato preceduto e seguito da una rilevazione di dati sulle abitudini alimentari della prima colazione e della merenda del mattino. I dati iniziali sono stati illustrati alle famiglie presenti alle riunioni e mediante un'informativa scritta agli assenti.

Gli interventi in classe, con l'ausilio di supporti audiovisivi, hanno permesso di sensibilizzare i piccoli sui concetti chiave di una sana alimentazione e in particola-

re su una prima colazione adeguata per poi modificare la qualità e la quantità della merenda del mattino. Le insegnanti hanno svolto in classe un percorso educativo, approfondendo i temi proposti negli incontri con gli operatori del SIAN, realizzando dei piccoli lavori attinenti ai temi trattati come: tabellone della colazione (aggiornato quotidianamente fino alla fine dell'anno scolastico); intervista a nonni e bisnonni sulla colazione della loro infanzia, la colazione nei secoli, il "merendometro" e varie filastrocche che promuovono una merenda diversa tutti i giorni con un frutto a scelta almeno una volta la settimana.

È stata eseguita un'analisi descrittiva dei dati nei due momenti dell'indagine, inizio e fine anno scolastico stratificata per classi e genere. Le differenze tra le prevalenze dei due distinti periodi dell'indagine sono state testate per la differenza tra due proporzioni.

Risultati

All'indagine hanno partecipato 79 classi (42 classi di 1^a, 2^a e 37 di 3^a, 4^a, 5^a) per un totale di 1.640 bambini, 814 femmine (49,6%) e 826 maschi (50,4%). Il campione in studio che consuma la prima colazione tutti i giorni è stato distinto per classe e separatamente per periodo di rilevazione (Tabella 1).

Alla fine dell'anno scolastico, si osserva complessivamente un aumento della consumazione della prima colazione tutti i giorni del 27% ($p = 0,0001$).

Relativamente alla merenda di metà mattina, all'inizio dell'anno scolastico 2010-11 solo il 5% (n. 82) dei bambini fa un adeguato spuntino di metà mattina. Secondo le raccomandazioni del ►

Ministero della Salute e dall'INRAN (5), lo spuntino dovrebbe essere un pasto leggero e vario (non superiore al 5% circa dell'apporto energetico giornaliero), con alimenti come frutta, yogurt, piccolo panino o cracker, che non appesantisca il bambino e che consenta di arrivare al pranzo con il giusto appetito. Il restante 95% del campione (1.558 bambini) consuma invece uno spuntino troppo abbondante e spesso ricco di grassi (Tabella 2).

Il programma ha introdotto il "calendario della merenda intelligente", strumento che prevede per la merenda di metà mattina l'alternanza in ogni giorno della settimana di un alimento leggero, quale frutta, yogurt, piccolo panino o cracker. Alla rilevazione di fine d'anno si è osservato un incremento del 59,4% (982) di bambini che consumano una merenda adeguata. Complessivamente, alla fine dell'anno, il 64,9% (1.064 bambini) consuma una merenda adeguata secondo le indicazioni del Ministero della Salute ($p = 0,0001$).

Un'ulteriore indagine realizzata un anno dopo (2012), rispetto all'intervento del 2011, su tutte le classi oggetto della precedente indagine, a esclusione del campione delle classi quinte che hanno concluso il ciclo di studio, ha mostrato il sostanziale mantenimento dei livelli di prevalenza della merenda di metà mattina ottenuti con l'intervento, attribuibile anche al contributo della campagna promozionale "Frutta nelle Scuole" che ha consentito di offrire gratuitamente, per tutto l'anno scolastico, due porzioni di frutta alla settimana.

Conclusioni

La doppia indagine che ha accompagnato la realizzazione del programma di promozione di abitudini più adeguate per l'alimentazione dei bambini della scuola primaria ha mostrato un significativo miglioramento delle abitudini alimentari, sia relativamente alla prima colazione, che a una merenda adeguata. La conferma della sostenibilità dei risultati raggiunti, evidenziata dall'ulteriore indagine realizzata un anno dopo la fine dell'intervento, testimonia a favore della validità e dell'efficacia del progetto formativo.

Coinvolgere le famiglie ha permesso di evidenziare come spesso i genitori sottovalutino l'importanza di semplici ma efficaci abitudini nutrizionali. Tale mancanza di percezione del problema deve essere oggetto di attenzione da parte degli operatori.

Le tecniche di *counselling*, attraverso informazione, collaborazione e coinvolgimento attivo, sono risultate uno strumento fondamentale per l'*empowerment* (6), rendendo genitori e bambini consapevoli che abitudini alimentari scorrette possono arrecare gravi danni alla salute e possono essere modificate senza troppi sacrifici.

I bambini, veri protagonisti del progetto, coinvolti in modo giocoso, hanno realizzato che un'alimentazione varia ed equilibrata, oltre a essere piacevole, favorisce una crescita sana e armonica.

I risultati ottenuti non costituiscono un punto d'arrivo, ma uno stimolo a impegnarsi per il loro mantenimento e rafforzamento, incrementando

gli interventi con gli insegnanti che a loro volta saranno formatori dei loro colleghi, al fine di estendere le conoscenze a una fascia sempre più vasta di persone.

Il progetto "L'importanza di una buona prima colazione ed una merenda intelligente" si ripete negli anni, con la volontà di anticipare gli interventi (con genitori e insegnanti) già nella scuola dell'infanzia.

Negli interventi di educazione nutrizionale il SIAN si è rivelato fondamentale come supporto ai docenti nel rapporto con le famiglie, in quanto riconosciuto fonte autorevole di corretta informazione. ■

Riferimenti bibliografici

1. Spinelli A, Lamberti A, Nardone P, et al. *Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati 2010*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2012 (Rapporti ISTISAN 12/14).
2. Cavallo F, Giacchi M, Vieno A, et al. *Studio HBSC - Italia (Health Behaviour in School-aged Children): rapporto sui dati 2010*. Roma: Istituto Superiore di Sanità (Rapporti ISTISAN 13/5).
3. Arras P, Cattina G, Cocco E, et al. *Monitoraggio e prevenzione dell'obesità nelle donne in età fertile e nel bambino in Sardegna, 2009* (www.epicentro.iss.it).
4. Fara G, Genovesi A, Salis G. (Ed.). *L'officina della salute: il manuale per l'uso e la manutenzione del benessere*. Sassari: Edizioni Il Segno; 2011.
5. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. *Più ortaggi, legumi e frutta - educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria. Manuale per l'insegnante*. Roma: Edizione Bet-Multimedia; 2008.
6. Pocetta, G. *Empower(ing)ment evaluation - Valutare in promozione della salute per produrre salute. I quaderni di Monitor 2010;25(suppl. 6):102-10.*

Tabella 1 - Distribuzione del campione che consuma la prima colazione tutti i giorni, distinto per classe e per periodo di rilevazione

Classi	Totale bambini		Prima colazione effettuata				p-value
			inizio anno scolastico		fine anno scolastico		
	n.	%	n.	%	n.	%	
1 ^a 2 ^a	891	54,3	570	63,9	800	89,8	0,0001
3 ^a 4 ^a 5 ^a	749	45,7	447	59,7	660	88,1	0,0001
Totale	1.640	100,0	1017	62,0	1.460	89,0	0,0001

Tabella 2 - Caratteristiche della merenda di metà mattina, prima dell'intervento (n. 1.640)

Caratteristiche merenda	n. bambini	%
Panino di circa 90 g con salumi di vario tipo	966	58,9
Merendine confezionate (una o due)	296	18
Pizza rossa o focaccia salata (130 g circa)	218	13,3
Snack dolci o salati di vario tipo	78	4,8
Frutta o yogurt o piccolo panino o cracker	82	5

Comitato scientifico

Chiara Donfrancesco, Lucia Galluzzo, Ilaria Lega, Marina Maggini, Luigi Palmieri, Alberto Perra, Francesco Rosmini, Arianna Dittami
Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, ISS

Comitato editoriale

Paola De Castro, Carla Faralli, Alberto Perra, Stefania Salmaso
e-mail: ben@iss.it