

PROGETTO DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

Dott.ssa Francesca La Farina – Luiss Guido Carli

Dott.ssa Manon Khazrai; Dott.ssa Chiara Spiezia – Università Campus Biomedico

Nel corso dei secoli le scelte alimentari, soprattutto nei paesi industrializzati sono profondamente mutate, passando da un bisogno nutrizionale alla soddisfazione di esigenze edonistiche, in cui si ritrovano influenze genetiche, familiari e abitudini acquisite. Negli ultimi decenni, ad esempio, nella realtà italiana da un modello alimentare ricco di cereali e legumi si è passati ad uno stile alimentare caratterizzato da cibo ad alto contenuto calorico, ricco di proteine animali e grassi saturi. Questi elementi, uniti a stili di vita sedentari, hanno condizionato lo sviluppo di patologie quali le malattie cardiovascolari, le neoplasie, il diabete di tipo 2, l'ipertensione, l'obesità, l'osteoporosi, le carie dentali.

Tali cambiamenti interessano sempre di più i soggetti in età pediatrica - adolescenziale e giovani adulti, i cui regimi alimentari risultano spesso squilibrati in nutrienti (eccesso di proteine animali e lipidi, scarso apporto di fibre contenute in frutta e verdura), monotoni e ripartiti in modo non corretto durante la giornata (colazione insufficiente, spuntini frequenti, cena abbondante).

Un'errata alimentazione è una scelta etica errata perché crea danni alla vita, alla salute e alla società.

Un comportamento alimentare eticamente fondato, invece, promuove la salute, rispetta la biodiversità e l'ambiente, valorizza la persona, esprime progetti di vita.

La fase della preadolescenza e adolescenza (10 -18 anni), è una fase delicatissima della vita, in cui avvengono importanti trasformazioni corporee e cambiamenti psicoaffettivi. La ricerca di autonomia e di una propria identità portano il ragazzo e la ragazza a confrontarsi, e spesso a scontrarsi, con i modelli assimilati all'interno della famiglia. Inoltre è la fascia di età in cui:

- a) si stabilizzano abitudini ad alimentazioni destrutturate (assenza di colazione, spuntini frequenti, riduzione di consumo di latte, frutta e verdura, prime esperienze con l'alcool);
- b) si verifica una riduzione dell'attività motoria con acquisizioni di stili di vita sempre più sedentari;
- c) la difficoltà alla propria accettazione porta all'esplosione dei disturbi del comportamento alimentare (DCA).

L'educazione alimentare delle nuove generazioni ha il fine di promuovere un'alimentazione sostenibile, equilibrata e uno stile di vita sano. Il cibo oltre che ricco di nutrienti, è anche pieno di cultura e rappresenta un volano straordinario per l'avvio di un dialogo più ampio. Tante sono le tematiche che si intrecciano nel

percorso di apprendimento dei bambini e affrontarle vuol dire aiutarli a crescere come cittadini consapevoli e responsabili, tenendo presente che nelle giovani generazioni l'intervento nutrizionale andrebbe mirato:

a) ad aumentare le conoscenze su nutrizione, alimentazione e interazioni con la cultura e l'ambiente (aspetto biologico, sanitario ed etnico dell'alimentazione, mensa come momento educativo-formativo-preventivo, sostenibilità come fattore di qualità del cibo e quindi conoscenza delle politiche agroalimentari che influenzano ambiente e organizzazione sociale);

b) a migliorare attitudini (acquisizione di una percezione positiva di sé, sviluppo di una coscienza nutrizionale, educazione al gusto, allo stile di vita attivo, stimolazione dell'espressività e della creatività);

c) a migliorare i comportamenti (frazionamento dei pasti, consumo di frutta e verdura, riduzione del consumo di cibi ad alta densità energetica ma scarso valore nutrizionale, zuccheri semplici e sale).

Progetto dell'Università con la Scuola Primaria e Secondaria Boccioni di Roma (classi V elementari e II medie), 5 incontri in Aula Chiesa presso l'Università Luiss Viale Romania 12

Programmazione delle tematiche che verranno affrontate

- **25 Novembre: L'alimentazione del futuro siete voi!**

Dott.ssa Francesca La Farina

Luiss Guido Carli

Verranno affrontate le tematiche relative all'importanza dell'educazione nutrizionale nelle giovani generazioni, cenni di storia dell'alimentazione, i temi relativi alla sostenibilità, Agenda 2030, quindi tips antispreco, spesa consapevole e tutela della biodiversità. Saranno riportati i dati di Okkio alla Salute 2019 e quindi affrontati i temi dell'obesità infantile, degli errori nutrizionali. Successivamente verrà affrontato in modo molto delicato il tema dei disturbi del comportamento alimentare, esplosi soprattutto con la pandemia. Infine qualche consiglio agli educatori, genitori e insegnanti, in un'ottica fondamentale di famiglia e scuola come risorse.

- **2 Dicembre: L'ABC dell'Alimentazione**

Dott.ssa Francesca La Farina

Luiss Guido Carli

Verranno affrontate le tematiche del perché si mangia, dei vari alimenti come attori di uno spettacolo teatrale in cui ciascuno ha il suo specifico ruolo. Quindi verranno affrontati più nel dettaglio i temi dei Gruppi alimentari, dei Macro e Microalimenti cercando di fornire soprattutto, anche attraverso le immagini

proposte, l'importanza del cibo come storia delle popolazioni e come elemento di inclusione tra culture apparentemente lontane. In un'ottica quindi di equilibrio nell'organizzazione dei pasti verrà illustrata la Piramide alimentare e quindi il passaggio dalla piramide al piatto sano, in modo da aprire agli incontri in cui, in collaborazione con l'Università Campus Biomedico, la Dottoressa Chiara Spiezia affronterà il tema e il progetto del Nutripiatto

13 Gennaio: Come nasce ed evolve nutripiatto

Dott.ssa Chiara Spiezia

Università Campus Biomedico – Facoltà di Scienze dell'Alimentazione

Verrà spiegato nel dettaglio il progetto, che cosa è il nutripiatto, l'importanza dell'interno del piatto e quindi la proporzione dei gruppi alimentari. Allo stesso modo sarà spiegato il bordo del piatto e quindi l'importanza di idratazione, consumo di frutta, olio extra vergine di oliva e dell'attività sportiva

- **27 Gennaio: Pronti a diventare i futuri nutrizionisti?**

Dott.ssa Francesca La Farina

Luiss Guido Carli

Sarà brevemente ripreso l'argomento dei principali errori nutrizionali quotidiani e dei comportamenti migliori da adottare, quindi una volta chiariti i fondamentali dell'alimentazione, verranno affrontati alcuni elementi chiave da conoscere per mangiare sano tutti i giorni come imparare a leggere le etichette nutrizionali, scoprire come riconoscere gli additivi e gli alimenti ultra – processati, quindi l'importanza di concedersi tempo per assaporare gli alimenti. Infine verrà affrontato brevemente, in una fondamentale prospettiva di inclusione e consapevolezza, il tema dei bambini con bisogni alimentari speciali come la celiachia, le intolleranze, ecc.

- **4 Febbraio: Evoluzione del Nutripiatto**

Dott.ssa Chiara Spiezia

Università Campus Biomedico – Facoltà di Scienze dell'Alimentazione

Verranno affrontati i temi dell'evoluzione di nutripiatto nel tempo, l'importanza dei pasti principali e di una adeguata colazione. Buongiorno con nutripiatto (spiegazione tovaglietta) e presentazione di ricette per i pasti principali, regionali (focus su ricette italiane) e per la colazione