

FAIR PLAY A
TAVOLA

Impariamo a mangiare bene!

EDUCAZIONE ALIMENTARE
E PREVENZIONE
NELLE SCUOLE DELL' INFANZIA

Ideato da:



Un progetto di:



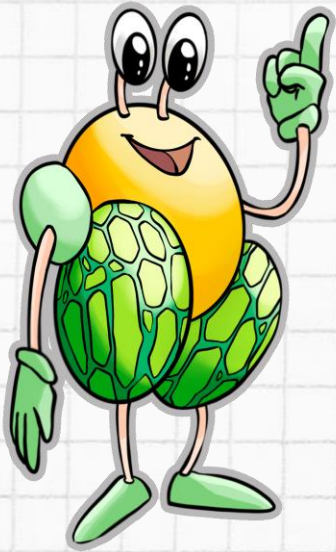
Ania
FONDAZIONE

Con il patrocinio di:

ROMA
Assessorato alla Scuola, Formazione e Lavoro



IL PUNTO DI PARTENZA



Un'alimentazione corretta rappresenta un elemento fondamentale nel processo di crescita e sviluppo del bambino.



IL PROBLEMA

Tuttavia, spesso, gli stili alimentari dei bambini non sono adeguati. I bimbi possono presentare difficoltà ad alimentarsi in modo corretto.

COSA SUCCEDDE A TAVOLA

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

Verdure e frutta proprio
non li conosce.....

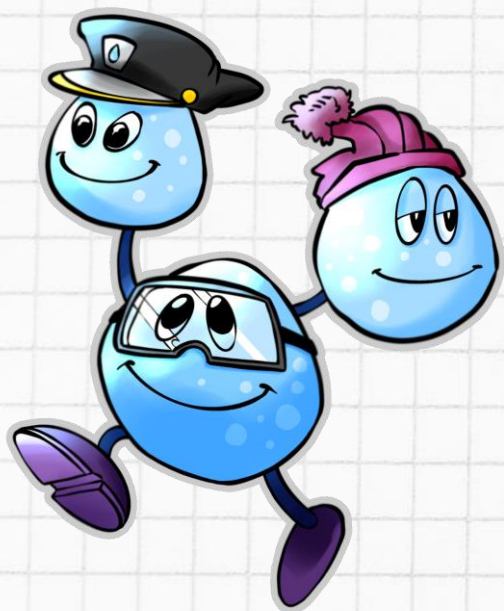
SOLO TUTTO
FRULLATO!

Mangia tanto...
ma solo quello che vuole lui...
E aumenta di peso!

La colpa è la mia, lo so:
non riesco a fargli mangiare
certi alimenti!
Ma sembra non interessato...
E aumenta di peso

LA PAPPÀ CHE FATICA....
Allora mi hanno consigliato
liofilizzato nel latte...
Ma non mangia nulla!

Non mangia tanto... Ma lo vede...
Quella pancia.. Non si muove...
Sarà intollerante...
Forse con una dieta giusta...



IL PROBLEMA a 2-5 ANNI

Ideato da:



Un progetto di:

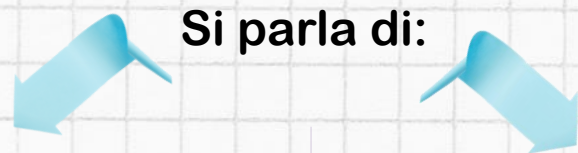
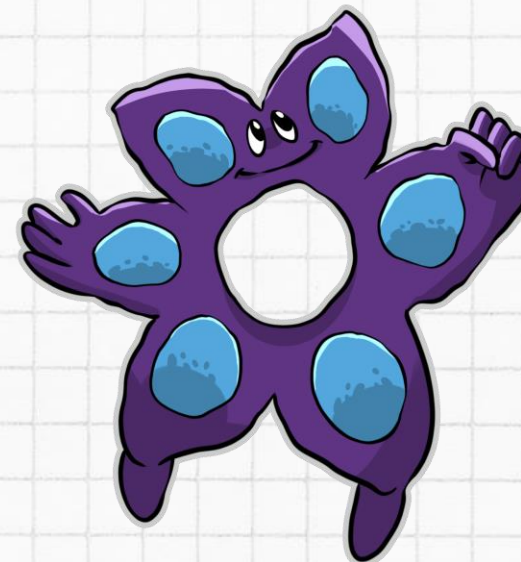


Ania
FONDAZIONE

Può capitare che bambini tra i 2 e i 5 anni abbiano reazioni negative o restrittive di fronte al cibo, influenzando così le loro scelte alimentari.

Ci sono bimbi che rifiutano alcuni alimenti, altri che hanno paura di avvicinarsi a cibi che non conoscono.

In entrambi i casi la loro dieta ne risente, in quanto vengono esclusi alcuni alimenti dai loro pasti.



NEOFOBIA

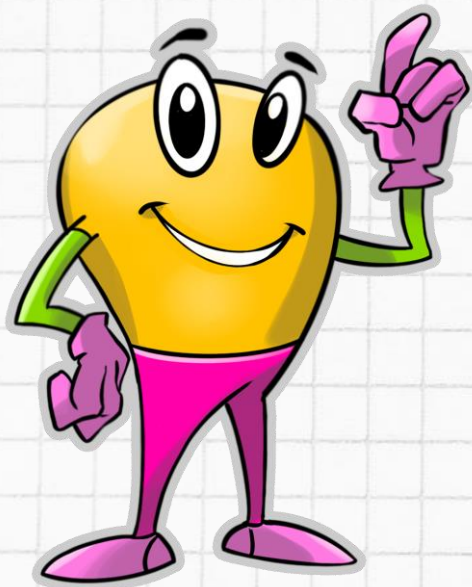
SELETTIVITÀ

Quando hanno paura di nuovi cibi

Quando rifiutano alcuni cibi



- **Drastica riduzione nella varietà di alimenti quotidianamente assunti**



Il bambino può limitarsi ad assumere 3-4 alimenti che spesso devono essere preparati in maniera “rituale” dai genitori.

Gli alimenti scelti possono essere gli stessi per lungo tempo o cambiare spesso, costringendo i genitori a preparare più volte i pasti.



LA NEOFOBIA

Ideato da:



Un progetto di:



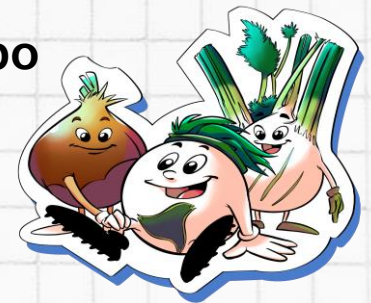
Ania
FONDAZIONE

Con il termine **NEOFOBIA ALIMENTARE** si indica il rifiuto, totale o parziale, di provare nuovi alimenti e nuovi sapori

Quali sono le caratteristiche del bambino neofobico?



- Reazione di rifiuto con disgusto/paura di assaggiare un cibo nuovo



Raggiunge il picco tra i 2 e i 4 anni



- **PERCHÈ ACCADE?**
Il significato è evolutivo di “cautela” di fronte a ciò che è nuovo e potenzialmente pericoloso



QUALI SONO LE CONSEGUENZE DI UN'ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA?

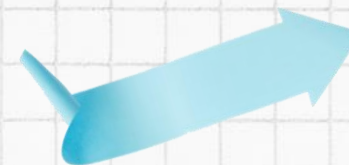
Apporto calorico alterato

Sostituzione dei cibi rifiutati con altri ad elevato contenuto calorico, zuccheri e grassi

Carenza di nutrienti chiave

Aumento di consumo di carboidrati

Vitamina E
Vitamina C
Folati
Fibra
Proteine



Ne consegue:

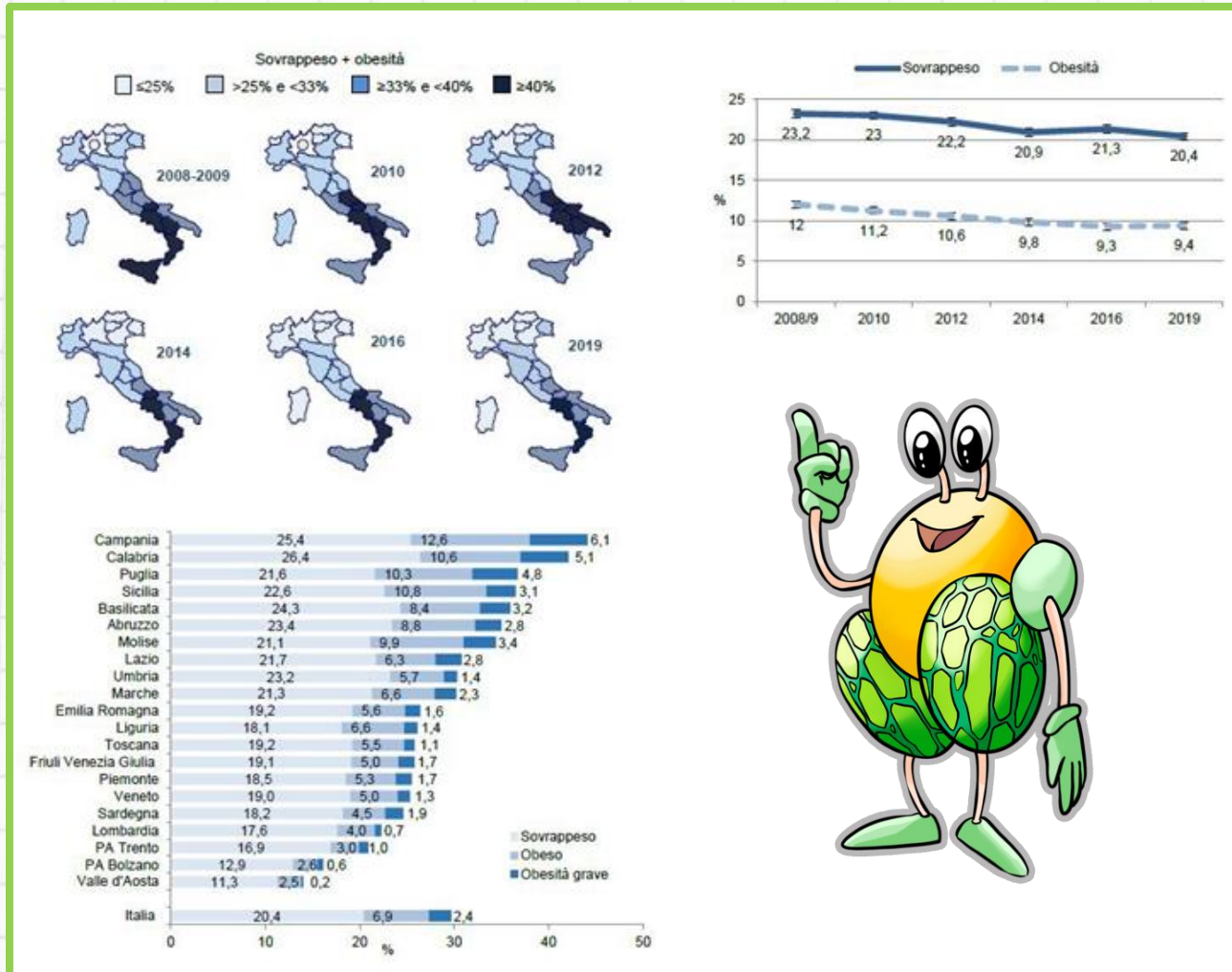


Bambino sottopeso



Bambino sovrapeso

LA REALTÀ ITALIANA SULL'OBESITÀ INFANTILE: DATI OKkio ALLA SALUTE 2019



In Italia la prevalenza del **sovrappeso** è del **20,4%**, di **obesità** è del **6,9%** e del **2,4%** di **obesità grave**; queste percentuali sono aumentate molto negli ultimi anni, soprattutto nel Centro e Sud Italia.

L'obesità infantile :

- ❖ Richiede la necessità di un intervento precoce
- ❖ Determina maggiori possibilità di insorgenza di complicanze correlate nel tempo
- ❖ È una patologia per cui vi è un difficile approccio terapeutico

FATTORI DI RISCHIO PER L'OBESITÀ INFANTILE

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

Gli aspetti che aumentano il rischio di insorgenza dell'obesità infantile, sono:

- ✓ Saltare la colazione
- ✓ Fare colazioni non adeguate
- ✓ Fare delle merende troppo abbondanti
- ✓ Eccessivo consumo quotidiano di bevande zuccherate e/o gassate
- ✓ Ridotto consumo di frutta e/o verdura
- ✓ Ridotto consumo di legumi
- ✓ Eccessivo consumo di snacks dolci e salati

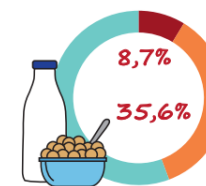
Inoltre, il rischio aumenta se i bambini sono più sedentari e meno attivi.



FATTORI DI RISCHIO

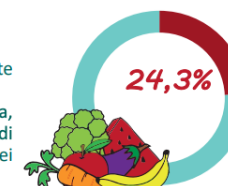
OKkio alla salute, sintesi dei risultati 2019

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI



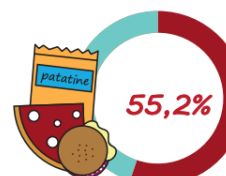
colazione

Non fa colazione quotidianamente l'8,7% dei bambini. Fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 35,6% dei bambini.



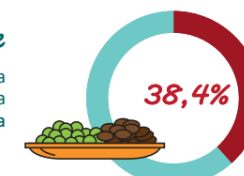
consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



merenda abbondante

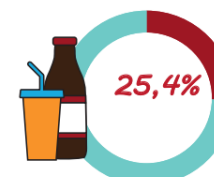
Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



news dal 2019

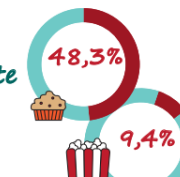
consumo di legumi

I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



news dal 2019

snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

ATTIVITÀ FISICA

Il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

20,3%



Il 73,6% dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta.



CASA



SCUOLA

73,6%

SEDENTARIETÀ

43,5%

Il 43,5% dei bambini ha la TV nella propria camera da letto.

Il 44,5% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.

44,5%



FATTORI DI RISCHIO PER L'OBESITÀ INFANTILE

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

IL 10%
DEI BAMBINI
IN ITALIA
È OBESO



BAMBINI

ETÀ
ADULTA

**PERSISTE
NEL 70%**
DEI CASI



OKkio alla salute, sintesi dei risultati 2019

Le scorrette abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario concorrono all'insorgenza di obesità in età pediatrica che nel 70% dei casi persiste anche in età adulta.

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Attività motoria

Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

Quantità di cibo

tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il **69,9%** pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.



Ciò spesso è correlato ad un'errata percezione dei genitori/tutori: spesso, infatti, non si rendono conto che loro figlio (o figlia) è in sovrappeso o obeso, non incoraggiano lo svolgimento di attività fisica e pensano che sia necessario che i loro bambini assumano una maggiore quantità di cibo per poter crescere.

CHE FARE?

Iniziare una
DIETA?

Aspettare poi
cambierà?



Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE



NO

**INIZIARE UN PERCORSO DI
EDUCAZIONE ALIMENTARE**



COS'È L'EDUCAZIONE ALIMENTARE?

«L'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato nutrizionale degli individui, attraverso la promozione di **adeguate abitudini alimentari**, l'eliminazione dei comportamenti alimentari scorretti, l'utilizzazione di **manipolazioni più igieniche** degli alimenti ed un **efficiente utilizzo delle risorse alimentari**»

Cioè si insegna :

- come mangiare in maniera equilibrata e nutriente,
- quali sono i comportamenti sbagliati nella scelta dei cibi,
- come pulire e conservare bene gli alimenti,
- come non sprecare i cibo.



LA SOLUZIONE

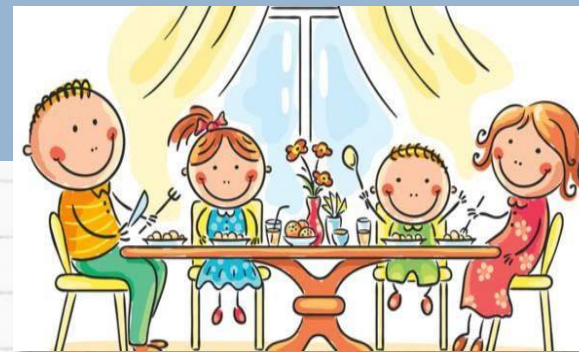
La soluzione, dunque, non è quella di fare una dieta, ma iniziare un percorso di **EDUCAZIONE ALIMENTARE** che coinvolga tutte la figure che ruotano attorno alla vita dei bambini!



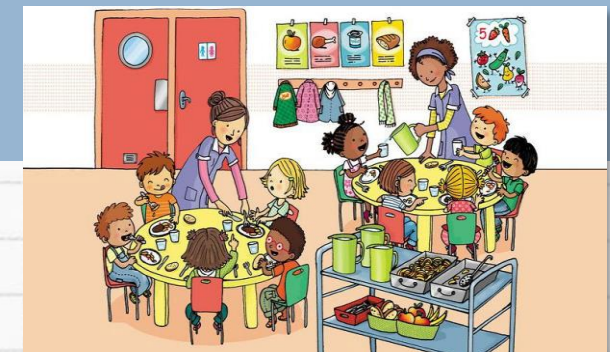
**Le
Istituzioni**



I Pediatri



La famiglia



La Scuola

IL PERCORSO

Il percorso permetterà ai bimbi di prendere confidenza con il cibo attraverso la **MULTISENSORIALITÀ**, cioè utilizzando i loro 5 sensi.

Osservare, toccare, odorare ed infine assaporare i vari alimenti, per arrivare a mangiarli senza paure.



EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

FAIR PLAY A TAVOLA

Impariamo a mangiare bene!



A cura di Nicolò Gallo Curcio | Chiara Spiezia | Federica e Manuela Trombetta
Con la supervisione di Laura De Gara | Giuseppe Stefano Morino | Tiziana Stallone

Sulla base di questi elementi, il progetto «Fair Play a Tavola» prevede l'utilizzo di un e-book da parte dei docenti e dei genitori, arricchito da schede didattiche da utilizzare con i bambini e cartoni animati associati ad alcuni capitoli.

Lo scopo è quello di incuriosire i piccoli attraverso il gioco, senza imposizioni!



Ideato da:



Un progetto di:



Ania

Con il patrocinio di:

ROMA



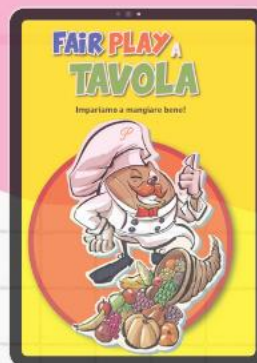


OBIETTIVO FORMAZIONE

Campagna di educazione alimentare

Utilizzo di contenuti didattici:

- e-book;
- schede didattiche;
- cartoni animati associati ai capitoli del libro (a cura del GRUPPO EDITORIALE ELI)





OBIETTIVO

PREVENZIONE E RICERCA

Instaurazione di una relazione efficace tra nutrizionista-famiglia a scopo preventivo.

Screening, mediante rilevazione delle misure antropometriche (peso, altezza, circonferenza vita), dei bambini e delle bambine che frequentano le scuole e i centri partecipanti.



FINALITÀ DI «FAIR PLAY A TAVOLA»

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

IL PROGETTO È VOLTO A MIGLIORARE LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA 3 - 5 ANNI ATTRAVERSO LA FORMAZIONE ADEGUATA DEL PERSONALE SCOLASTICO E DELLE FAMIGLIE.



De Gara, Laura. Le sfide dell'educazione alimentare: prospettive nutrizionali, comunicative e didattiche. Armando Editore, 2015

Perché il progetto è rivolto a bimbi tra i 3 e 5 anni?

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE



Questa è l'età in cui si strutturano le abitudini e il comportamento alimentare



Non ci sono studi che definiscano le abitudini nutrizionali in questa fascia di popolazione



Si tratta di un'età in cui l'educazione alimentare può essere molto incisiva grazie ai percorsi ludici, portando a cambiamenti positivi nelle abitudini del bambino e di tutta la famiglia



C'è preoccupazione tra i pediatri per l'aumento della precocità del fenomeno dell'adiposity rebound, ovvero l'incremento anticipato della massa grassa nei bambini (dovrebbe avvenire tra i 6 e gli 8 anni)



IL PROGETTO PREVEDE 3 MOMENTI:

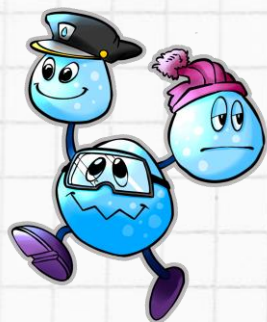
Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE



1° MOMENTO

CONDIVISIONE DEL MATERIALE ONLINE DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO E DI FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI
+
CONSEGNA ALLE SCUOLE DI INFORMATIVA E MODULO PRIVACY DA FAR FIRMARE AI GENITORI
+
SOMMINISTRAZIONE QUESTIONARIO AI GENITORI, SCANNERIZZANDO IL SEGUENTE QR CODE →
(il qr code sarà presente anche nei moduli privacy, rendendolo accessibile facilmente ad ogni genitore)

LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE IN OGNI CLASSE PER TUTTI I BAMBINI
+
SCREENING DEI BAMBINI ADERENTI AL PROGETTO TRAMITE MISURAZIONE DI PESO, ALTEZZA E CIRCONFERENZA VITA

2° MOMENTO

3° MOMENTO

INCONTRO CON LE FAMIGLIE PER LA RESTITUZIONE DEI RISULTATI E CONFRONTO CON IL NUTRIZIONISTA E PEDIATRA



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

FAIR PLAY A
TAVOLA

Impariamo
a mangiare bene!

EDUCAZIONE ALIMENTARE
E PREVENZIONE
NELLE SCUOLE DELL' INFANZIA

Ideato da:



Un progetto di:



Ania
FONDAZIONE

Con il patrocinio di:

ROMA
Assessorato alla Scuola, Formazione e Lavoro

