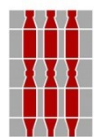


Regione Umbria

Promozione della salute

Nutrizione dei
bambini in età
scolare



Regione Umbria



USLUmbria1



USLUmbria2

La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi: l'indagine

2018 Report regionale

Prodotto da:

Ubaldo Bicchielli

Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria2

Carla Bietta

Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria1

Marco Cristofori

Sistemi di Sorveglianza e Promozione della Salute, Dipartimento di Prevenzione USLUmbria2

Cristina Ferravante

Biologo nutrizionista in collaborazione volontaria c/o Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione USLUmbria1

Hanno collaborato al progetto e alla rilevazione:

Operatori USLUMBRIA1

Francesco Lattanzi, Daniela Sorbelli , Roberta Mazzoni, Deborah Cesaroni, Cinzia Contini, Laura Trombi, Valentina Pucci, Benedetta Pierucci, Leonardo Lauri, Roberto Cagiola, Andrea Scatena, Gigliola Fiorucci, Cinzia Morini, Paola Bernacchia, Stefano Toppetti

Con la collaborazione di Cristina Ferravante, Giorgia Graziano, Federica La Torre, Rossella Marra (Corso di laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana, Università degli Studi di Perugia)

Operatori USLUMBRIA2

Bruno Minni , Cinzia Mari ,Sonia Bacci, Doris Burchi, Vincenzo Casaccia, Cristina Palermo, Luca Cittadoni, Laura Meschini

Implementazione applicativo Epi Info per inserimento dati: Luca Cittadoni

Coordinamento

Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare
Direzione Regionale Salute Welfare. Organizzazione e Risorse umane
Regione Umbria

Si ringraziano:

I dirigenti scolastici
Gli insegnanti
Gli operatori delle mense
I genitori dei bambini
I bambini

Indice

Introduzione	Pag. 4
1. Dati epidemiologici nazionali e regionali – OKkio alla salute 2016	Pag. 6
2. L'indagine prevista dal progetto	Pag. 8
3. Risultati	Pag. 9
3.1 Caratteristiche di gestione del servizio mensa	Pag. 9
3.2 I bambini	Pag. 11
<i>3.2.1 I comportamenti</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>3.2.2 Lo spreco alimentare</i>	<i>Pag. 13</i>
3.3 I genitori	Pag. 15
<i>3.3.1 Il punto di vista dei genitori</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>3.3.2 Lo spreco alimentare</i>	<i>Pag. 17</i>
3.4 Gli addetti al servizio mensa	Pag. 18
3.5 Le associazioni tra le variabili	Pag. 20
4. Conclusioni	Pag. 23

Introduzione:

Dai diversi sistemi di sorveglianza attivati in Umbria (OKkio alla salute, HBSC, PASSI, PASSI d'Argento) per rilevare le condizioni di salute e le abitudini della popolazione nelle diverse età, risulta che ampie fasce di popolazione hanno scorretti stili di vita caratterizzati da una insufficiente attività fisica e da un'alimentazione non equilibrata e difforme dalle raccomandazioni nazionali contenute nel programma ministeriale "Guadagnare salute" di cui al DPCM 4 maggio 2007. L'alimentazione corretta, associata ad un'attività fisica regolare, può prevenire l'aumento di peso e ridurre il rischio di sviluppare in futuro malattie cronico-degenerative e le abitudini alimentari di ogni individuo, così come gli stili di vita, dipendono non solo dalle famiglie, ma anche dal contesto scolastico. La Regione Umbria ha sempre inteso valorizzare il ruolo fondamentale della scuola nell'attivazione di processi atti a promuovere la salute delle giovani generazioni, perché famiglia e scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile di vita salutare che permanga in età adulta. Il Who European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020¹ approvato dall'OMS Europa nel mese di settembre del 2014 ha definito alcuni obiettivi per migliorare la gestione del sistema alimentare, la qualità complessiva della dieta della popolazione e lo stato nutrizionale:

- Stabilire le condizioni propizie per il consumo di cibi e bevande sane
- Promuovere i benefici offerti da un comportamento alimentare sano per tutto l'esistenza, soprattutto tra i gruppi più vulnerabili.
- Rafforzare i sistemi sanitari per promuovere un'alimentazione sana.
- Rafforzare sorveglianza, monitoraggio, valutazione e ricerca.
- Rafforzare la governance, le alleanze e le reti per garantire l'adozione di una strategia di integrazione - Salute in tutte le politiche.

In Umbria già da diversi anni si è andato strutturando, in questa ottica, uno stretto rapporto tra il Sistema Socio Sanitario, gli EE.LL. e gli Istituti scolastici, con l'obiettivo di intervenire anche sulla popolazione scolastica per promuovere comportamenti salutari. È infatti di fondamentale importanza costruire un percorso educativo che, partendo dai bambini, attraverso la conoscenza (sapere) induca comportamenti (saper fare) coerenti con un modello di vita (saper essere) improntato al benessere globale della persona. Il coinvolgimento delle Scuole e dei Comuni nell'ottica del Programma nazionale "Guadagnare salute" ha visto realizzati in Umbria diversi progetti che prevedono una fattiva collaborazione tra Az. USL, Scuole e Comuni, anche grazie alla sottoscrizione di numerosi protocolli d'intesa finalizzati alla promozione di stili di vita sani (attraverso interventi di promozione dell'attività fisica e della sana alimentazione). Tra gli altri interventi si è considerato fondamentale favorire anche l'utilizzo di menù di elevata qualità e bilanciati sotto il profilo del contenuto energetico: in questa ottica la ristorazione scolastica è stata individuata come uno spazio strategico per promuovere corretti comportamenti alimentari fin dall'infanzia. La ristorazione scolastica, infatti, proprio perché è rivolta ad una fascia di utenti particolarmente vulnerabili e coinvolge molte strutture pubbliche e private, deve rispondere ad alcuni requisiti considerati fondamentali: garantire qualità nutrizionale e sicurezza degli alimenti e svolgere contemporaneamente un ruolo educativo nei confronti dei bambini e delle famiglie contribuendo alla promozione di sane scelte alimentari. I Servizi di Igiene Alimenti e della Nutrizione (SIAN) delle Az. USL dell'Umbria, coordinati dal Servizio Prevenzione, Sanità veterinaria e Sicurezza alimentare della Direzione Salute e Coesione sociale, a partire dal lavoro svolto da un gruppo di professionisti interno all'Azienda USLumbria1, che aveva delineato le procedure da seguire nell'ambito degli interventi nutrizionali per la ristorazione scolastica ed elaborato precise

¹World Health Organization. Population-based approaches to childhood obesity prevention. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Geneva: WHO, 2012.

indicazioni per le Scuole e per i Soggetti/Enti che gestiscono le Mense scolastiche, hanno messo a punto delle vere e proprie linee di indirizzo per la ristorazione scolastica.

Il documento risultato da questo lavoro, approvato con DGR N. 59 DEL 03/02/2014, comprende:

- l'analisi del contesto di riferimento (abitudini alimentari, attività fisica svolta, stato ponderale dei bambini umbri e del resto del Paese all'età di 8 anni);
- l'illustrazione delle competenze rispetto alla materia che ciascuno dei portatori di interesse coinvolti possiede (Comune, Servizi IAN, Gestori delle mense e Commissioni mense);
- le indicazioni e i criteri per la formulazione dei menù per la ristorazione scolastica per la scuola dell'infanzia, per le scuole primarie, per le secondarie di I e II grado, con relative tabelle dietetiche consigliate;
- le indicazioni per alcune diete speciali;
- alcune indicazioni per organizzare e gestire il servizio di mensa e definire il capitolato d'appalto anche in base alle caratteristiche merceologiche dei prodotti;
- alcuni suggerimenti per i genitori finalizzati alla preparazione dei pasti in famiglia, così da completare con il pasto serale il fabbisogno nutrizionale di bambini o ragazzi;
- i modelli da utilizzare per richiedere ai SIAN l'elaborazione di diete speciali, dare comunicazione dell'adozione dei menù presenti nella linea di indirizzo o per chiedere la validazione di quelli alternativi adottati.

I menù contenuti nel documento sono articolati per settimane e diversificati in base alle età degli scolari e alle diverse stagioni dell'anno; sono stati quindi sperimentati nei diversi ordini e gradi di scuola presso il Centro Internazionale Montessori di Perugia e alcune preparazioni anche presso l'Università dei Sapori di Perugia. Inoltre, poiché i menù scolastici prevedono solo il pasto principale, al fine di garantire un adeguato bilanciamento della giornata nutrizionale dei bambini e dei ragazzi, sono stati elaborati specifici suggerimenti per il pasto serale e per gli spuntini (preparazione dei piatti consigliati e indicazioni quantitative per fascia di età) che le Scuole devono mettere a disposizione dei genitori. Dal momento della approvazione delle Linee di Indirizzo regionali, non è mai stato fatto un formale riscontro dell'applicazione delle stesse nelle Scuole, seppure informalmente sono state riportate alcune considerazioni e proposte migliorative. Pertanto l'obiettivo generale dello specifico progetto 8.4 "La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi" del Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018 è quello di migliorare la qualità complessiva dei pasti somministrati nelle mense scolastiche e ridurre gli sprechi di cibo analizzando, con un'indagine ad hoc, il grado di accettazione dei menù, condividendone i risultati con tutti i soggetti coinvolti e valutando anche la possibilità di rivalutare e implementare le linee di indirizzo suddette.

1. Dati epidemiologici nazionali e regionali – OKkio alla salute 2016

OKkio alla SALUTE è uno dei sistemi di sorveglianza, promosso e finanziato dal Ministero della Salute, attivato a partire dal 2007 con una periodicità di raccolta dati biennale, al fine di descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della terza classe primaria e della attività scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'attività fisica.

Dall'ultima rilevazione del 2016 emerge che, a livello nazionale, il 21,3% dei bambini è in sovrappeso mentre il 9,3% risulta obeso.

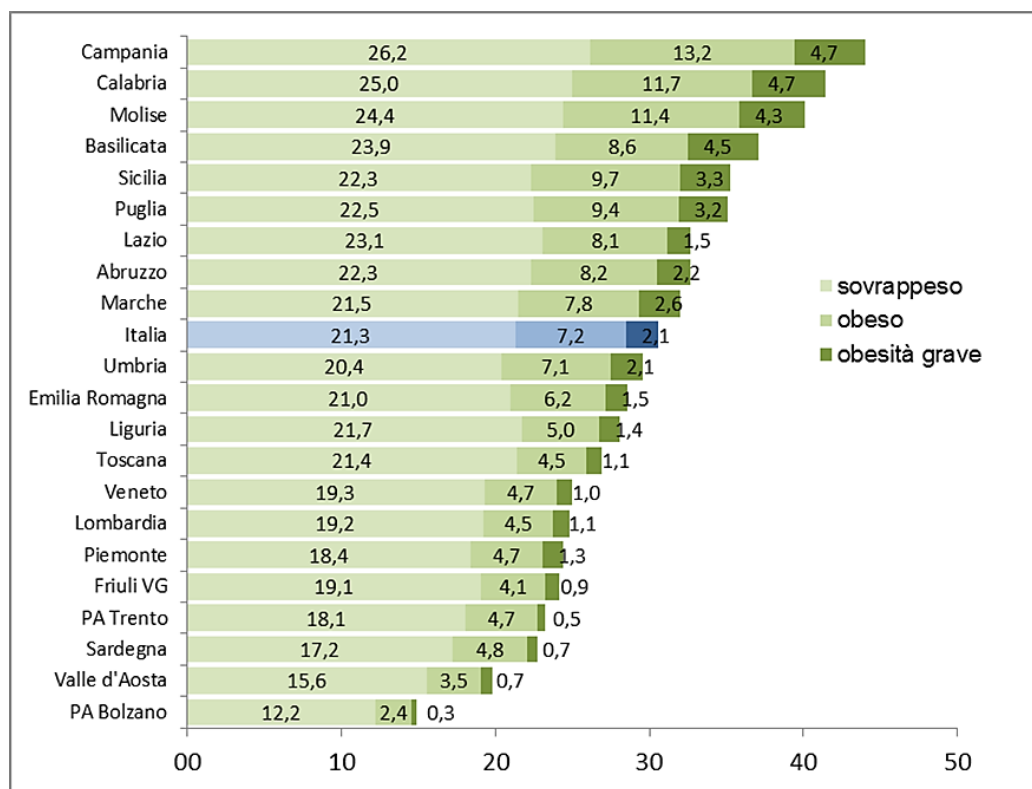
Bambini di 8–9 anni in sovrappeso e obesi, per Regione

Fonte dati: OKkio alla Salute, indagine 2016



■ minore uguale 25 ■ maggiore di 25 e minore 35 ■ maggiore uguale 35

OKkio alla SALUTE



I dati ottenuti dalla rilevazione del 2016 sono stati confrontati con le rilevazioni passate ed è stato evidenziato un trend di lenta ma costante diminuzione per quanto riguarda la diffusione del sovrappeso e dell'obesità tra i bambini:

- per l'obesità si è passati dal 12% del 2008/2009 al 9,3% del 2016
- per il sovrappeso si è passati dal 23,2% del 2008/2009 al 21,3% del 2016 (anche se si osserva un leggero aumento, non statisticamente significativo, del sovrappeso nell'ultima rilevazione rispetto a quella del 2014)

Complessivamente dunque, in meno di dieci anni l'eccesso ponderale (sovrappeso più obesità) dei bambini è diminuito del 13%, passando da 35,2% nel 2008/2009 a 30,6% nel 2016 (<http://www.epicentro.iss.it>). Nella regione Umbria i dati ottenuti da OKkio alla SALUTE 2016 mostrano la persistenza di un alto livello di sovrappeso/obesità e di stili di vita dei bambini che non favoriscono l'attività fisica e la corretta alimentazione. Infatti i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi sono il 9,2%, compresi i gravemente obesi che rappresentano il 2,1%. Persistono anche le abitudini alimentari scorrette: l'8% dei bambini salta la prima colazione e il 29% consuma una colazione non adeguata; il 18% non consuma quotidianamente frutta e/o verdura; il 31% beve quotidianamente bibite zuccherate e/o gassate (<http://www.epicentro.iss.it>). OKkio alla SALUTE si è dimostrato uno strumento essenziale sia per conoscere e monitorare nel tempo gli indicatori su sovrappeso e obesità nei bambini, sia per programmare possibili interventi.

2. L'indagine prevista dal progetto:

La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi.

Modalità dell'indagine:

- Acquisire l'elenco delle scuole umbre fornite di mensa suddivise per azienda USL e Distretto e il numero di allievi per scuola.
- Costruire il campione, attraverso il metodo di campionamento a grappolo (cluster survey design - Csd),² con la classe come unità di campionamento, metodo raccomandato dall'Oms e ampiamente utilizzato in simili indagini internazionali. La selezione del campione è stata eseguita a livello di ASL.
- Elaborare questionari differenziati per rilevare il gradimento dei pasti somministrati e le informazioni conosciute nelle scuole da somministrare operatori, allievi e famiglie (Allegati 3,4,5 e 6). Ai genitori è stato chiesto di riempire il questionario e di restituirlo in apposita busta chiusa. Solo coloro che desiderano che il proprio figlio/a non partecipi allo studio, hanno restituito l'informativa compilata e firmata (Allegato 1). L'insegnante ha avuto il compito di conservare le buste con i questionari e la scheda con codici univoci anonimi degli alunni.
- Somministrare i questionari nelle scuole individuate in collaborazione con i Dirigenti scolastici e con i comitati mensa. Il giorno dell'indagine l'insegnante referente di ciascuna scuola consegna le buste con i questionari dei genitori e le informative degli alunni che non hanno partecipato all'indagine agli operatori della Asl. L'insegnante referente ha supportato inoltre gli operatori sanitari nella compilazione della scheda con informazioni essenziali sulla classe quali presenze, assenze, rifiuti, e a riportare il codice di ciascun bambino sul questionario da somministrare a questi ultimi. I bambini hanno risposto al questionario individualmente per iscritto in aula, mentre gli operatori erano comunque a disposizione per chiarire i loro possibili dubbi. Per i bambini i cui genitori avessero rifiutato la partecipazione erano previste delle attività alternative (Allegati 2 e 3).
- Elaborare i dati ottenuti.

Quante scuole e quante classi sono state coinvolte nell'indagine?

All'indagine hanno partecipato il 100% delle scuole ed il 100% delle classi sulle 51 scuole e sulle 60 classi rispettivamente campionate, con l'utilizzo di tre plessi sostituiti; complessivamente sono stati compilati 1005 questionari dei bambini ed altrettanti dei genitori.

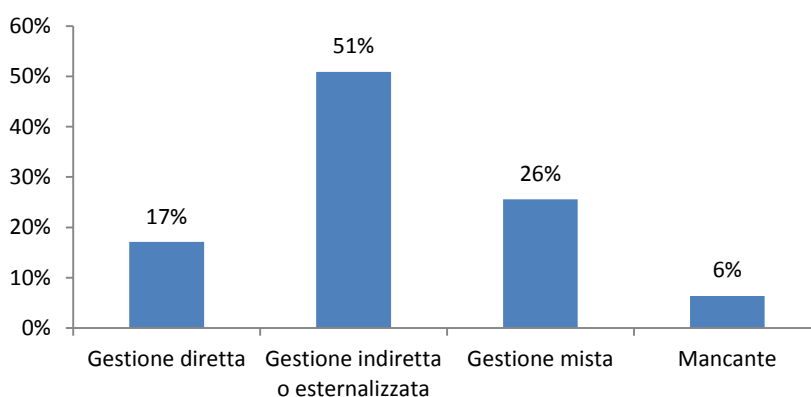
²Binkin N, Fontana G, Lamberti A, Cattaneo C, Baglio G, Perra A, Spinelli A. A national survey of the prevalence of childhood overweight and obesity in Italy. *Obes Rev.* 2010;11(1):2-10.

3. Risultati

3.1 Caratteristiche di gestione del servizio mensa:

Tra le scuole campionate una proporzione maggiore (51%) presenta una gestione indiretta o esternalizzata del servizio mensa (tutte le fasi del servizio vengono affidate ad una ditta esterna), mentre il 26% presenta una gestione mista del servizio (il comune realizza alcune fasi e ne affida altre all'esterno). Solo il 17% presenta una gestione diretta (il comune gestisce l'erogazione del servizio). Il 6% non risponde alla domanda. (Figura 1)

Figura 1: Caratteristiche di gestione del servizio mensa



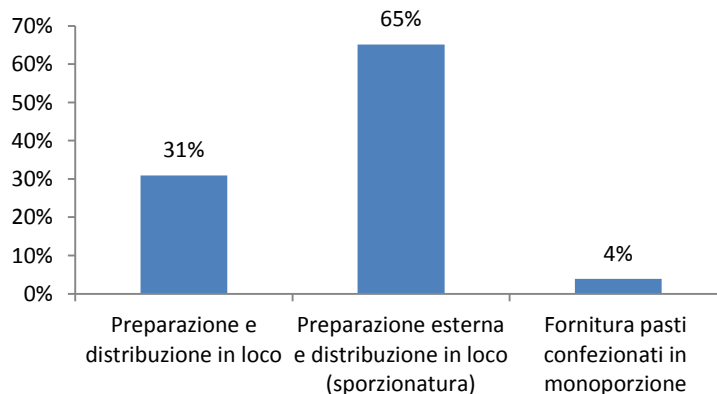
Le scuole che garantiscono una gestione diretta del servizio mensa lo fanno nel 21% con personale comunale e nel restante 79% affidandosi ad una cooperativa.

Quelle a gestione mista si appoggiano a personale appartenente a ditte esterne (43%), a cooperative (35%) o a personale comunale (24%).

Infine nella gestione indiretta o esternalizzata il personale è in gran parte proveniente da ditte esterne (67%) e in minor misura da cooperative (33%).

La maggior parte delle scuole indagate presenta, nell'organizzazione del servizio, un modello operativo basato sulla distribuzione dei pasti preparati in un centro di cottura esterno che serve più scuole, veicolati e sporzionati in loco (65%), mentre una quota minore di scuole distribuisce i pasti preparati e sporzionati in loco (31%). Solo il 4% fornisce pasti già pronti opportunamente confezionati in monoporzione, preparati in una cucina centralizzata esterna (Figura 2).

Figura 2: Modello organizzativo del servizio mensa



Il 90% delle scuole indagate ha istituito un comitato mensa.

Inoltre il 72% segue le *“Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica”* (DGR n. 59/2014) nella elaborazione dei menù proposti. Nella restante parte delle scuole l’89% ha comunque un menù validato dalla ASL di competenza.

Complessivamente l’87% delle scuole indagate ha un menù o estratto dalle Linee di indirizzo regionali o validato dal personale della ASL di competenza. Le due aziende mostrano differenze significative (AUSL1 92.6% IC95% 90.4-94.3; AUSL2 70,0% IC95% 63.9-75.5).

La maggior parte delle scuole campionate (88%) dedica al momento del pranzo un tempo che va da 30 a 60 minuti; solo il 12% dedica più di un’ora.

Il 59% delle scuole utilizza acqua dell’acquedotto comunale; le altre distribuiscono acqua confezionata in bottiglia.

Inoltre nel 16% delle scuole sono presenti distributori automatici accessibili agli alunni che erogano in parte alimenti a bassa densità energetica.

Solo il 29% prevede attività di coinvolgimento degli alunni al momento del pasto (apparecchiare e sparecchiare, distribuire l’acqua, occuparsi dei rifiuti). Nel dettaglio, il 34% delle scuole appartenenti al territorio della AUSL 1 e il 6% delle scuole appartenenti al territorio della AUSL 2 prevedono attività in cui sono coinvolti i bambini al momento del pasto.

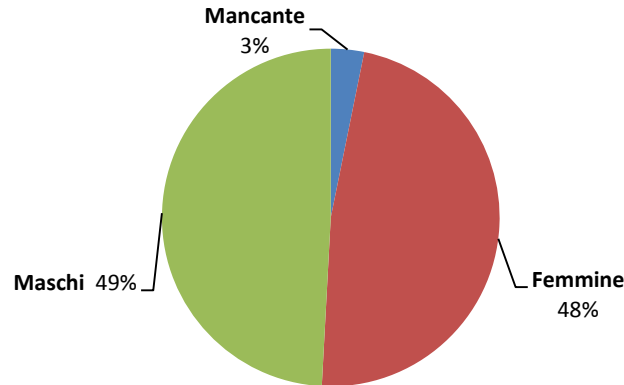
Solo nel 19% delle scuole viene eseguito un monitoraggio degli scarti e del cibo non distribuito.

Infine la quasi totalità dei docenti è stata coinvolta in progetti per la promozione di corrette abitudini alimentari (95%) o relativi a sani stili di vita (97%) rivolti ai bambini e alle loro famiglie inseriti anche nel piano di offerta formativa (POF).

3.2 I bambini

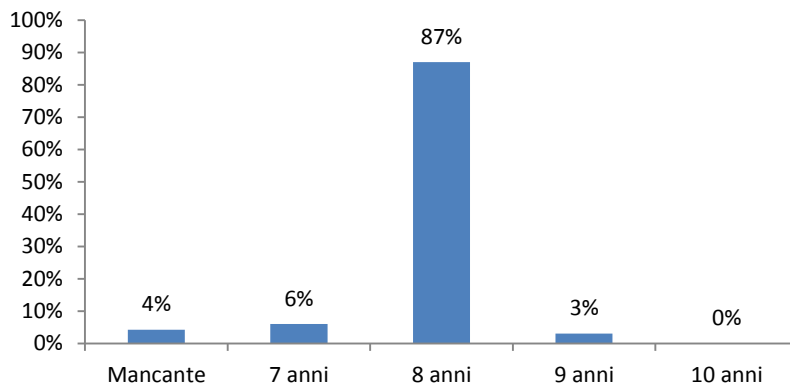
Complessivamente sono stati coinvolti nell'indagine 1005 bambini. Nel campione raggiunto la proporzione di maschi (49%) è leggermente superiore rispetto alle femmine (48%). Il 3% non risponde alla domanda. (Figura 3)

Figura 3: Sesso dei bambini



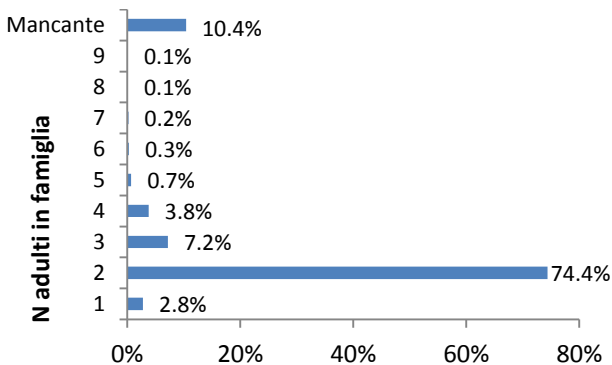
I bambini hanno da 7 a 10 anni con una media di 8 anni (moda 8; mediana 8). Il 4% non risponde alla domanda. (Figura 4)

Figura 4: Età dei bambini

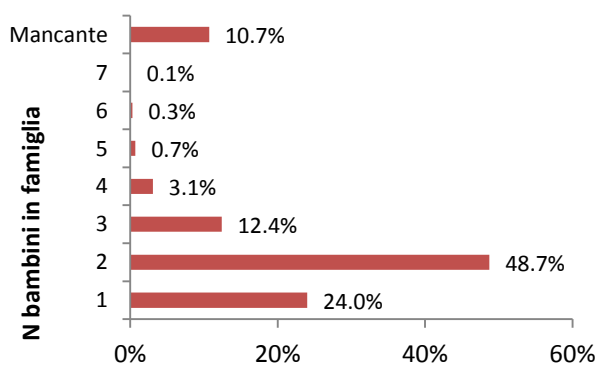


La maggior parte dei bambini indica che la propria famiglia si compone di 2 adulti (74%) e 2 bambini (49%); in dettaglio (Figura 5a) si osserva in media la presenza in famiglia di 2,2 adulti (moda=2; mediana=2; min=1, max=9), e di 2 bambini (moda=2; mediana=2; min=1, max=7), con circa il 24% di famiglie con un solo bambino. (Figura 5b)

Figura 5: a) Numero degli adulti in famiglia



b) Numero dei bambini in famiglia



La stessa informazione è stata confrontata con quella ricavata dal questionario dei genitori che ha confermato la composizione familiare indicata dai bambini.

3.2.1 I comportamenti

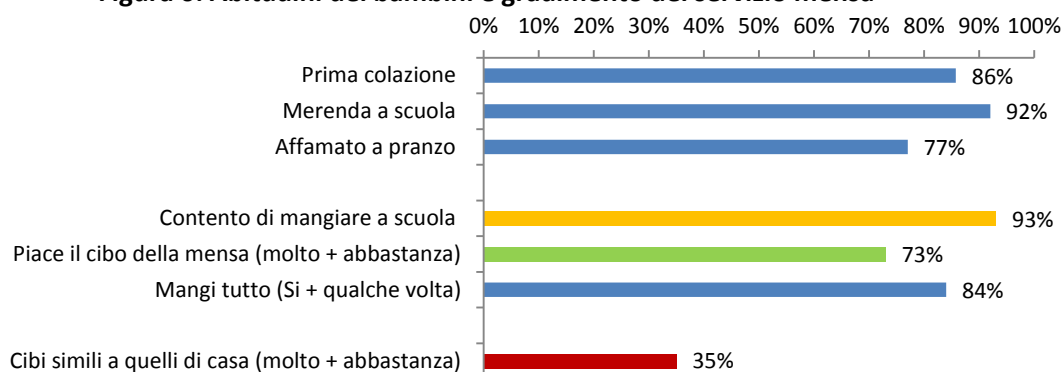
Il questionario somministrato ha consentito di ricavare informazioni riguardo i comportamenti e le abitudini dei bambini. Nello specifico è stata indagata l'abitudine a consumare la prima colazione e la merenda di metà mattina. Diversi studi scientifici dimostrano infatti l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso. Partendo da questo presupposto con l'indagine OKkio alla SALUTE 2016 è stata indagata l'adeguatezza della prima colazione e della merenda di metà mattina. I dati ricavati hanno evidenziato la tendenza, in Umbria, a consumare una colazione qualitativamente adeguata; per semplicità, in accordo con quanto indicato dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-NUT), è stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto sia di carboidrati che di proteine, per esempio: latte (proteine) e cereali (carboidrati), o succo di frutta (carboidrati) e yogurt (proteine). Per quanto riguarda la merenda di metà mattina, quando quest'ultima viene distribuita dalle scuole è stata classificata come adeguata (una merenda adeguata contiene ~ 100 calorie che corrispondono in pratica a uno yogurt o a un frutto o a un succo di frutta senza zuccheri aggiunti), quando non viene fornita dalle scuole la maggior parte dei bambini consuma una merenda di metà mattina inadeguata. (OKkio alla SALUTE 2016)

La maggior parte dei bambini consuma la prima colazione (86%) e la merenda di metà mattina (92%). Il 77% arriva a pranzo affamato.

La quasi totalità di loro (93%) dichiara di essere contento di mangiare a mensa insieme agli altri bambini e di gradire il cibo somministrato a pranzo (73%) mangiando tutto o quasi tutto ciò che viene servito.

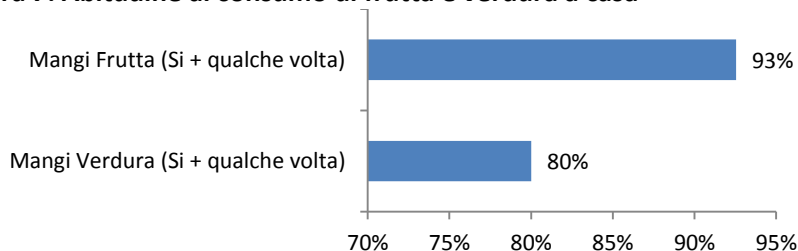
Solo il 35% ritiene che i pasti consumati a mensa siano simili a quelli consumati a casa. (Figura 6)

Figura 6: Abitudini dei bambini e gradimento del servizio mensa



Infine è stata indagata l'abitudine a consumare frutta e verdura a casa (le Linee Guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura). Il 93% e l'80% dei bambini dichiara di mangiare, rispettivamente, frutta e verdura a casa almeno qualche volta. (Figura 7)

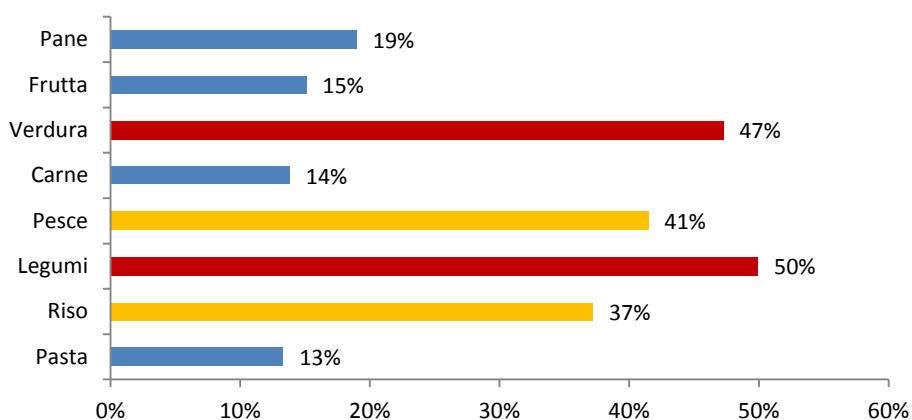
Figura 7: Abitudine al consumo di frutta e verdura a casa



3.2.2 Lo spreco alimentare:

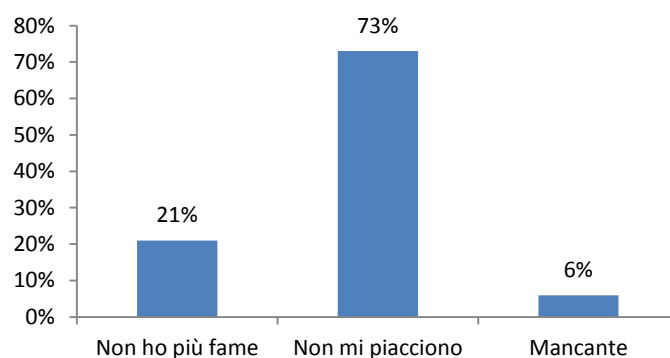
Dall'analisi delle informazioni ottenute dal questionario somministrato, i cibi meno graditi dai bambini a pranzo sono: legumi (50%), verdura (47%), pesce (41%) e riso (37%). (Figura 8)

Figura 8: Cibi meno graditi ai bambini



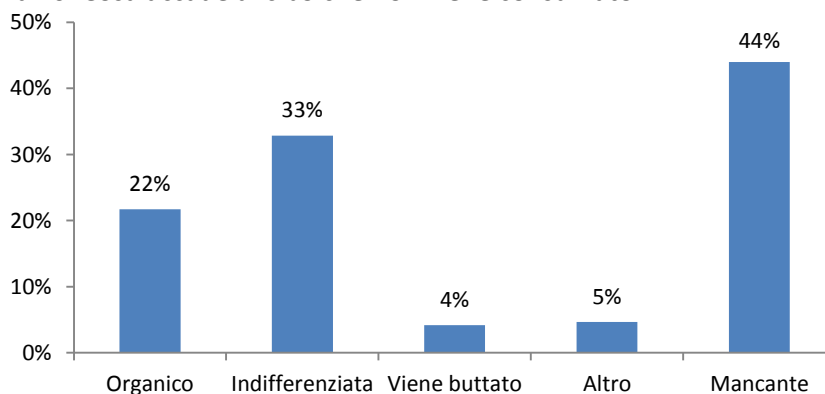
La maggior parte dei bambini (73%) riferisce di non consumare i cibi sopra indicati perché “non gli piacciono”; solo il 21% dichiara di non consumarli perché “non ha più fame”. Il 6% non risponde alla domanda. (Figura 9)

Figura 9: Perché il cibo non viene consumato?



Inoltre il 58% dei bambini è consapevole di ciò che accade al cibo che viene lasciato nel piatto: per il 33% il cibo non consumato viene smaltito tramite la raccolta indifferenziata, per il 22% viene effettuata una raccolta differenziata dei rifiuti e dunque viene smaltito con i rifiuti organici. Il 44% non risponde alla domanda. (Figura 10)

Figura 10: Cosa accade al cibo che non viene consumato



Riserviamo una piccola parentesi al 5% che risponde "Altro", non per la rilevanza della percentuale ma, piuttosto, per la tipologia di risposte date, sintomatiche dello stile e della variabilità dei contenuti riportati dai bambini. Infatti la domanda aperta, attraverso la quale viene chiesto ai bambini di indicare dove finisce il cibo lasciato nel piatto, ha dato spazio alla loro creatività e alla loro sensibilità. Dunque, nel rispetto della libertà e autonomia con cui i bambini hanno partecipato all'indagine, riportiamo alcune risposte divertenti come:

"lo mangiano i miei compagni di tavolo"

"finisce nella bocca del mio babbo"

"qualche maestra lo porta a casa"

"vanno a finire ai poveri"

"il cibo finisce dalla gattara"

"lo diamo alle galline e ai cani"

altre risposte più sensibili come:

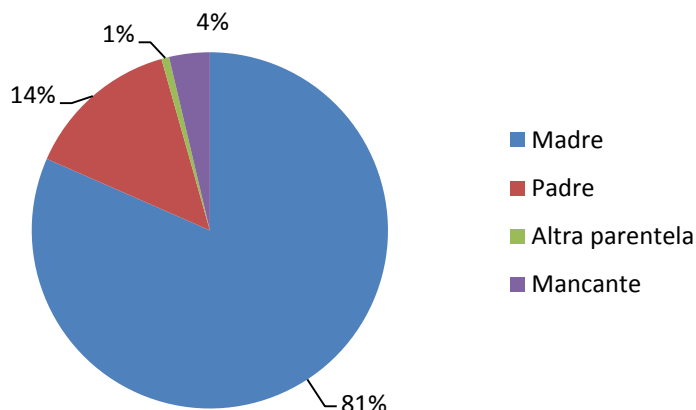
"vanno nel secchio e si sprecano, forse se eravamo meno spreconi qualche parte del mondo si sarebbe salvata dalla mancanza di cibo"

"sciupare il cibo non è giusto quindi è meglio assaggiare tutto"

3.3 I genitori

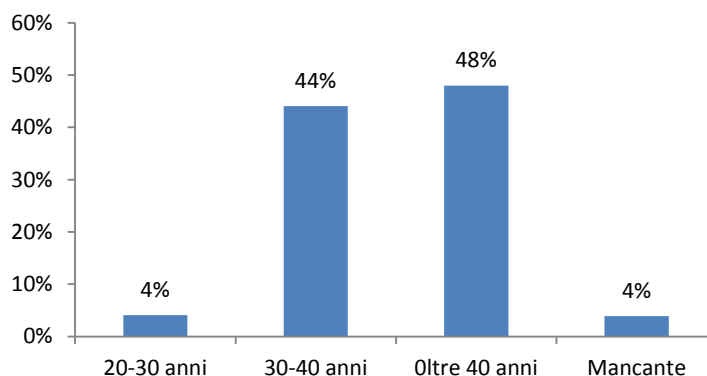
Hanno partecipato all'indagine 1005 genitori. Il questionario somministrato è stato compilato con una frequenza maggiore dalla madre (81%) rispetto al padre (14%) o da altra parentela (1%). Il 4% non risponde alla domanda. (Figura 11)

Figura 11: Grado di parentela degli adulti partecipanti all'indagine



L'età dei genitori va dai 20 agli oltre 40 anni: il 44% ha un'età compresa tra i 30-40 anni e il 48% ha oltre 40 anni. Il 4% non risponde alla domanda. (Figura 12)

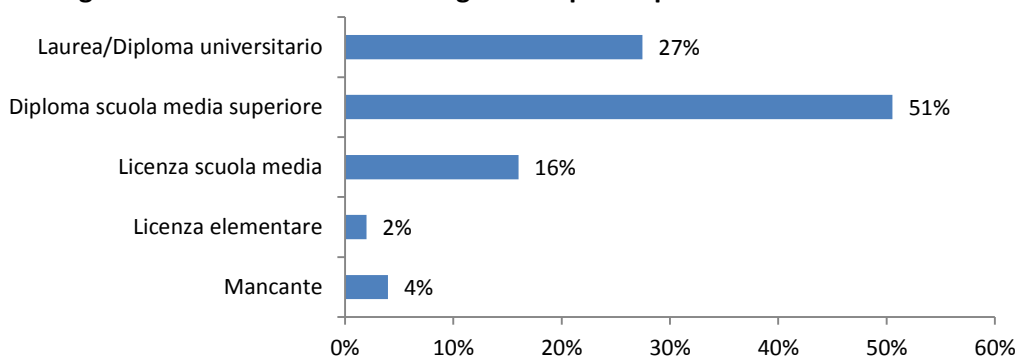
Figura 12: Età degli adulti partecipanti



Il livello di istruzione dei genitori, nelle varie indagini di OKkio alla salute, evidenzia come lo stato ponderale dei bambini sia migliore nelle famiglie dove la madre è laureata.

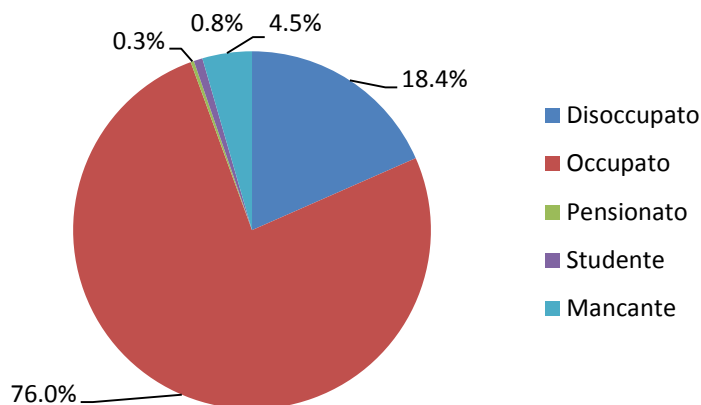
Nel campione raggiunto dal questionario il 27% è in possesso di Laurea o Diploma Universitario e il 51% del Diploma di Scuola Media Superiore. Solo il 2% ha una Licenza Elementare. (Figura 13)

Figura 13: Livello di istruzione degli adulti partecipanti



Infine la maggior parte degli adulti (76%) dichiara di essere occupato, mentre il 18,4% dichiara di essere disoccupato (il dato potrebbe essere alterato dal fatto che rispondono in misura maggiore le madri e il tasso di occupazione delle donne è più basso). Una piccolissima percentuale è rappresentata da studenti (0,8%) e pensionati (0,3%). Circa il 5% non risponde alla domanda. (Figura 14)

Figura 14: Occupazione degli adulti partecipanti



3.3.1 Il punto di vista dei genitori

Il servizio mensa offerto dalle scuole campionate viene utilizzato tutti i giorni dal 68% dei genitori, mentre il 27% ne usufruisce solo alcuni giorni.

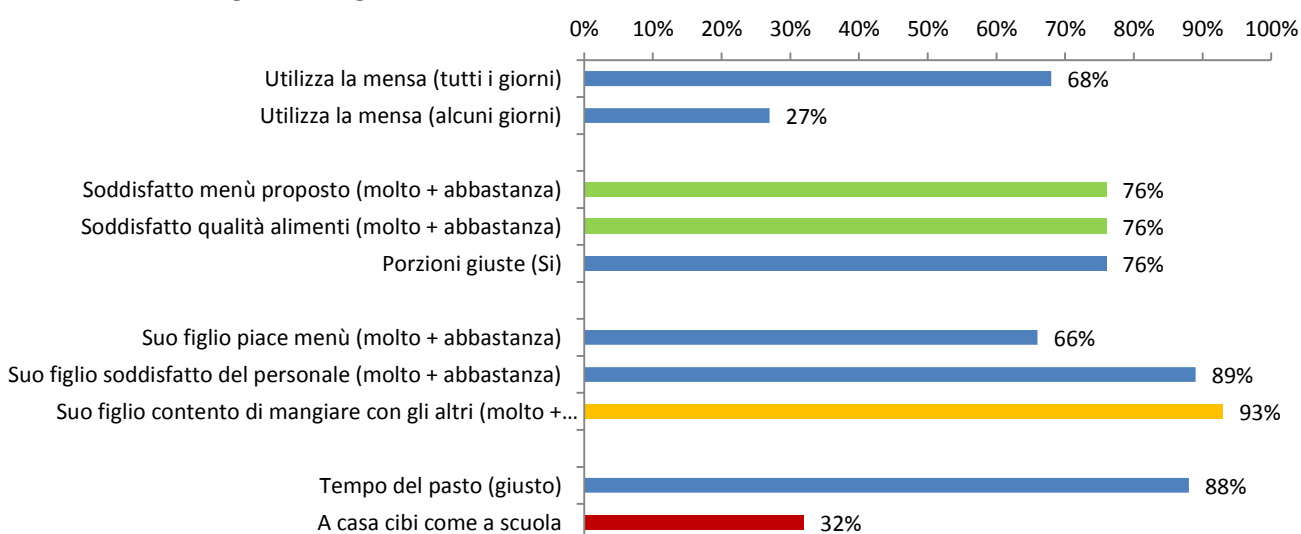
In particolare il 76% dei genitori dichiara di gradire il menù proposto e di essere soddisfatto della qualità degli alimenti somministrati.

Inoltre la quasi totalità ritiene che il proprio bambino sia contento di mangiare insieme agli altri (93%) e sia soddisfatto della disponibilità del personale addetto alla mensa (89%).

Secondo il 66% dei genitori le pietanze servite a mensa sono gradite molto/abbastanza ai propri figli.

Dall'analisi delle informazioni ottenute dai genitori, nel 32% dei casi i cibi consumati a scuola sono simili ai cibi consumati a casa, dato in linea con quello riferito dai bambini. (Figura 15)

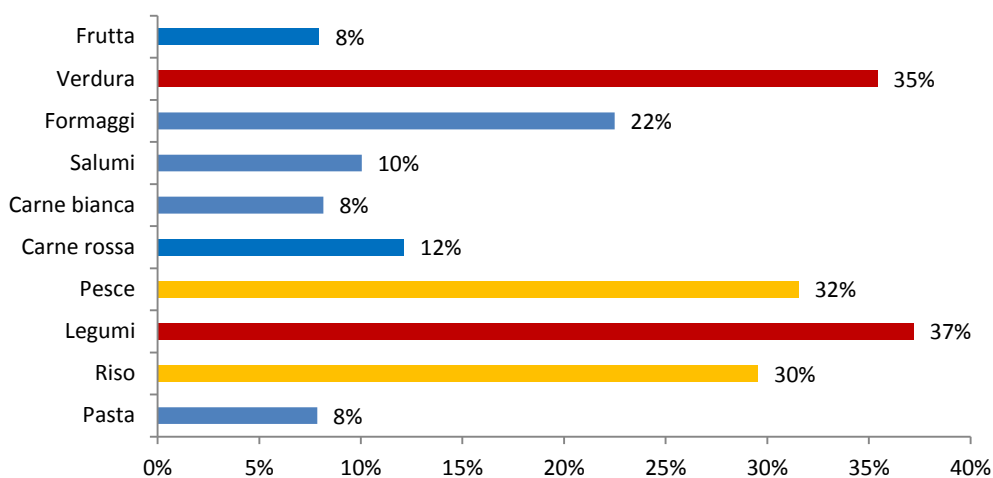
Figura 15: Abitudini dei genitori e gradimento del servizio mensa



Per quanto riguarda la percezione sul gradimento dei cibi consumati durante il pranzo, i genitori ritengono che i cibi meno graditi ai propri bambini siano: legumi (37%), verdura (35%), riso (30%) e pesce (32%)

(Figura 16). Anche in questo caso troviamo un riscontro con l'informazione ottenuta dal questionario dei bambini.

Figura 16: Punto di vista dei genitori sui cibi meno graditi ai bambini



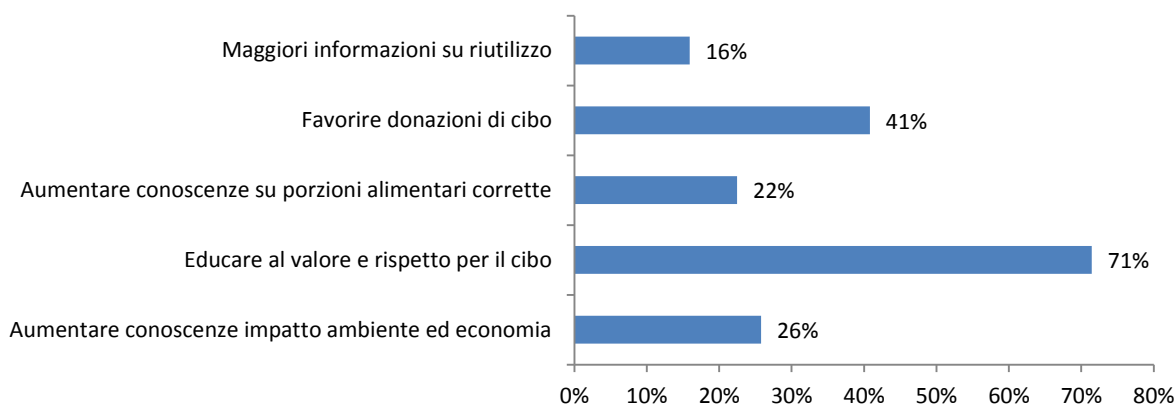
Infine più della metà dei genitori (65%) è a conoscenza dell'esistenza di indicazioni a livello regionale circa l'alimentazione dei bambini a scuola (Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica).

3.3.2 Lo spreco alimentare

Il 39% dei genitori ritiene che ci sia uno spreco degli alimenti nel pasto a scuola.

Le cause sono prevalentemente da attribuire a preparazioni non gradite (55%) e spuntini di metà mattina abbondanti (16%). Secondo i genitori gli interventi efficaci per ridurre gli scarti di alimenti sono l'educazione al valore del cibo, favorire le donazioni e aumentare le conoscenze sulla nutrizione, sia di tipo quantitativo che qualitativo. (Figura 17)

Figura 17: Cosa si può fare per ridurre lo spreco alimentare



3.4 Gli Addetti al servizio mensa

Il questionario rivolto agli addetti al servizio mensa ha raggiunto un totale di 122 addetti.

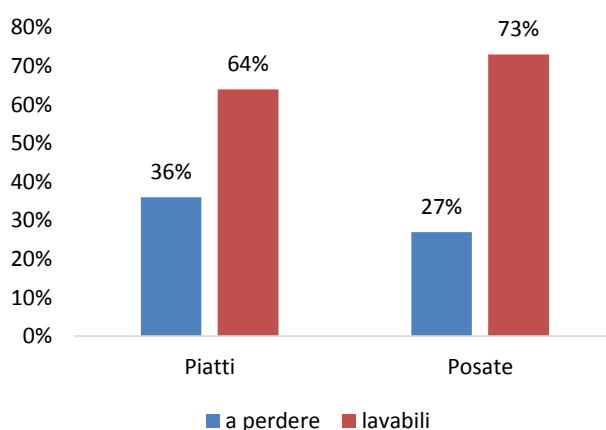
Le scuole offrono ovviamente il servizio mensa con il pranzo (prerequisito dell'arruolamento della scuola al campione di indagine) e nel 77% di queste offrono anche la merenda di metà mattina.

Nonostante solo il 67% degli addetti abbia partecipato a corsi sulla corretta alimentazione a scuola, l'88% sa che esistono Linee di indirizzo regionali e nazionali per la ristorazione scolastica, mentre circa il 10% non ne è a conoscenza. Il 2,5% non risponde alla domanda.

L'88% conosce inoltre la quantità di alimenti adatta alle diverse età.

L'organizzazione della mensa prevede prevalentemente l'utilizzo di stoviglie lavabili e riutilizzabili, utilizzando solo in parte piatti e posate a perdere. (Figura 18)

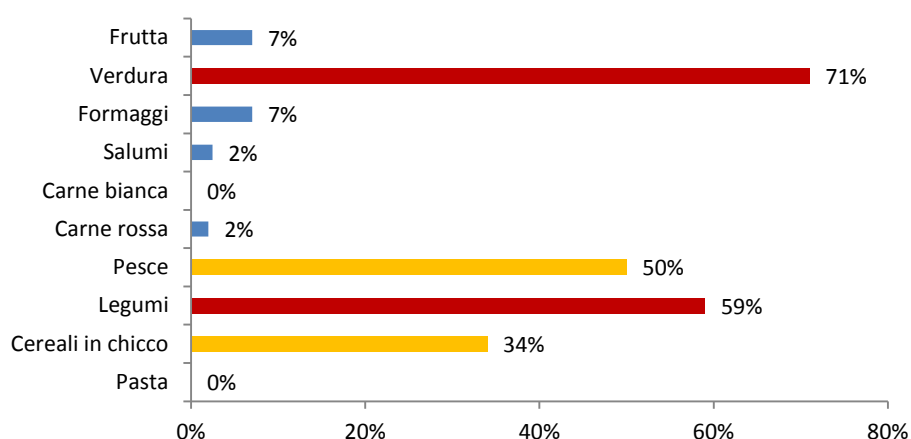
Figura 18: Tipologia di stoviglie utilizzate



Secondo gli addetti il 75% dei bambini arriva a pranzo affamato.

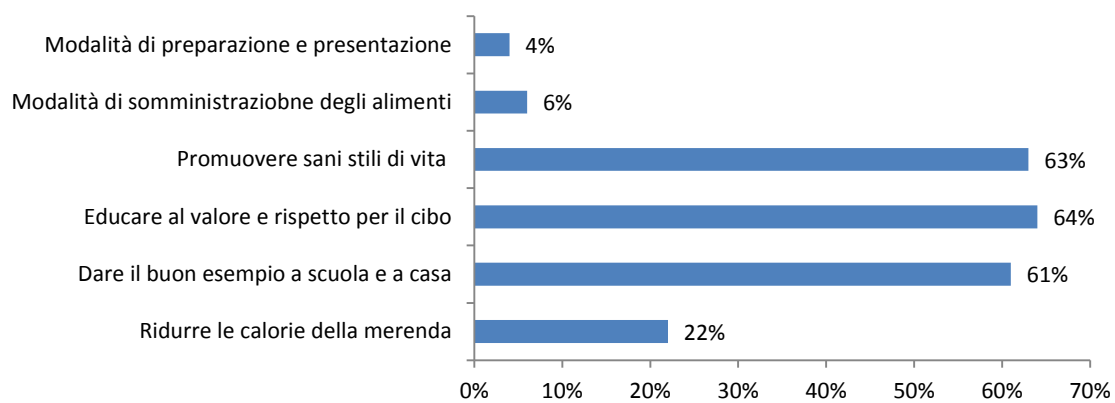
Infine, anche dall'analisi delle informazioni ottenute dagli addetti, i cibi meno graditi ai bambini si confermano essere: verdura, legumi, pesce e cereali. (Figura 19)

Figura 19: Punto di vista degli addetti sui cibi meno graditi ai bambini



Secondo il 65% degli addetti c'è uno spreco significativo di alimenti, soprattutto per i contorni (67%). Inoltre la maggior parte dei partecipanti all'indagine ritiene che per ridurre tale spreco bisognerebbe educare i bambini al valore e al rispetto per il cibo ma, allo stesso tempo, bisognerebbe sia dare il buon esempio a scuola così come a casa sia promuovere sani stili di vita. (Figura 20)

Figura 10: Cosa fare per ridurre lo spreco alimentare a scuola



3.5 Le associazioni tra le variabili

Con l'intento di contribuire all'analisi dei fattori che influenzano il gradimento complessivo delle mense scolastiche e influiscono sull'eventuale spreco alimentare, sono state selezionate alcune variabili, più indicative dell'argomento, per le quali è stata analizzata la forza nell'associazione con le altre. A tale scopo sono stati calcolati gli Odds Ratio (OR), come misura dell'associazione tra le variabili e il p-value che determina la significatività dell'associazione tra le variabili stesse: (se $p < 0.05$ l'associazione è significativa).

- **I bambini sono più contenti di mangiare a scuola se...**

La gran parte dei bambini (93%) è contenta di mangiare a scuola insieme agli altri compagni. Sono più contente le femmine (OR 2.7 $p=0.01$), i bambini di scuole in cui è stato istituito un comitato mensa (OR 4.3 $p<0.001$) ed è prevista una loro partecipazione attiva al momento del pasto (OR 3.5 $p=0.044$). Non si osservano differenze tra le due AUSL regionali

Le associazioni individuate vengono confermate anche dall'analisi logistica multivariata.

Da questo emerge che il coinvolgimento sia dei genitori che dei bambini al momento del pasto riveste un ruolo importante nella positiva partecipazione al momento del pranzo a scuola.

- **I bambini arrivano più affamati a pranzo se...**

Il 77% dei bambini arriva affamato a pranzo. L'ulteriore analisi in relazione alle seguenti variabili:

- ❖ sesso
- ❖ fare la prima colazione
- ❖ fare la merenda di metà mattina
- ❖ merenda fornita direttamente dalla scuola
- ❖ assenza di distributori di alimenti a scuola
- ❖ Azienda USL

ha mostrato che i bambini arrivano più affamati a pranzo se non sono presenti distributori di alimenti a scuola e se la merenda di metà mattina viene fornita dalla scuola; inoltre arrivano con più fame al momento del pranzo le femmine. Non emergono differenze tra le due AUSL.

Dunque si può ipotizzare che l'assenza di distributori di alimenti possa incidere sull'appetito dei bambini che, non potendo consumare ulteriori snack durante la mattinata, arrivano a pranzo con la fame.

Inoltre la merenda fornita dalla scuola si conferma più leggera.

L'ulteriore analisi multivariata conferma l'associazione con l'arrivare con la fame a pranzo solo con il sesso (femmine/maschi OR 1.41 $p=0.046$), e con la distribuzione della merenda da parte della scuola (OR 2.3 $p=<0.001$).

- **Ai bambini piace il cibo della mensa se...**

Al 73% dei bambini il cibo della mensa piace molto o abbastanza.

È stata quindi effettuata l'analisi di questa variabile in relazione alle caratteristiche organizzative del servizio mensa. In questo caso non sono emerse associazioni significative.

Quindi è stato analizzato il peso delle variabili relative ai bambini

- ❖ sesso
- ❖ età
- ❖ arrivare a pranzo affamati
- ❖ la somiglianza del cibo della mensa con quello mangiato a casa
- ❖ essere contento di mangiare a mensa
- ❖ Azienda USL

È stata evidenziata associazione significativa se il cibo consumato durante il pranzo somiglia a quello consumato abitualmente a casa (OR 4.15 $p < 0.001$), se i bambini dichiarano di essere contenti di mangiare a mensa (OR 3.21 $p < 0.001$) e se risiedono nel territorio della AUSL 2 (OR 1.94 $p < 0.001$)

Le associazioni individuate vengono confermate dall'analisi logistica multivariata.

Dunque si può ipotizzare che il gradimento del pasto fornito dal servizio mensa sia maggiore se si riesce a creare un ambiente "familiare" sia proponendo pietanze che somigliano a quelle consumate a casa sia coinvolgendo i bambini in modo da rendere più piacevole il momento del pasto a scuola.

- **I bambini mangiano tutto se...**

Solo il 13% dei bambini mangia tutto il cibo che viene servito a mensa. Anche in questo caso ne è stata valutata l'associazione con le diverse caratteristiche organizzative del servizio mensa che non sono risultate significative. Quindi è stato analizzato il peso delle variabili relative ai bambini

- ❖ sesso
- ❖ età
- ❖ fare la prima colazione
- ❖ fare la merenda di metà mattina
- ❖ arrivare a pranzo affamati
- ❖ essere contento di mangiare a mensa
- ❖ piace il cibo della mensa
- ❖ la somiglianza del cibo della mensa con quello mangiato a casa
- ❖ Azienda USL

È stato evidenziato che mangiano tutto il pranzo in maggior misura: i maschi (OR 1.74 $p = 0.007$), chi arriva a pranzo affamato (OR 2.01 $p = 0.018$) e se piace il cibo della mensa (OR 5.12 $p < 0.001$)

Anche in questo caso l'analisi multivariata conferma le precedenti associazioni.

È evidente fin da questa età il maggior appetito dei maschietti. Ai fini del consumo di tutto il pasto non è indifferente comunque il gradimento del pasto e l'arrivare a pranzo con la fame.

- **I cibi somigliano più a quelli mangiati a casa se...**

Il 35% dei bambini dichiara che i cibi mangiati a scuola somigliano molto o abbastanza a quelli mangiati a casa.

In questo caso sono state considerate le variabili organizzative del servizio mensa:

- ❖ organizzazione della distribuzione dei pasti (presenza o meno di una cucina interna)
- ❖ menu estratti dalle Linee di indirizzo regionali o validati dall'azienda sanitaria locale

oltre a quelle relative ai bambini

- ❖ sesso
- ❖ età
- ❖ Azienda USL

Emerge una somiglianza maggiore dei cibi consumati a scuola con quelli abitualmente mangiati a casa con la presenza di una cucina interna (OR 1.38 $p = 0.032$) e con l'AUSL2 (OR 1.40 $p = 0.033$).

L'analisi multivariata ha confermato le suddette associazioni.

- **Le scuole seguono maggiormente le indicazioni nutrizionali se...**

L'87% delle scuole segue indicazioni nutrizionali validate, cioè trae i menù dalle linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica o utilizza menù validati dalla ASL competente.

È stata valutata una possibile associazione con le variabili organizzative del servizio mensa:

- ❖ caratteristiche di gestione del servizio
- ❖ presenza di comitati mensa
- ❖ Azienda USL

La gestione diretta del servizio di mensa scolastico, ovvero la gestione dell'erogazione del servizio da parte del comune, garantisce sempre l'adesione alle linee di indirizzo regionali o la supervisione dei menù da parte della ASL competente. Non emergono differenze tra le aziende sanitarie.
Forte è comunque l'associazione con la presenza nelle scuole di comitati mensa (OR 5.69 $p < 0.001$).

4. Conclusioni

Questo studio, rivolto alle mense scolastiche nel territorio regionale, indaga il grado di accettazione, e dunque il gradimento, dei cibi distribuiti, consapevoli che questo ha un impatto significativo sugli eventuali sprechi alimentari.

Sebbene lo studio abbia il limite di basarsi su informazioni provenienti da questionari autocompilati (dai bambini, dai genitori, dagli addetti al servizio mensa e dai dirigenti), esponendo i dati a tutta una serie di variabili soggettive, ha comunque il vantaggio di fornire informazioni fino ad ora non disponibili.

Partendo dai dati ottenuti dalla somministrazione dei questionari relativi al Progetto 8.4 del PRP umbro 2014-18, sono state quindi analizzate le variabili presenti con l'intento di evidenziare eventuali correlazioni con il gradimento del pasto a scuola, al fine di fornire indicazioni e spunti di riflessione utili ai decisori per ottimizzare il servizio di ristorazione scolastica e incidere nella riduzione degli sprechi alimentari.

Le riflessioni che seguono sono scaturite dall'analisi delle variabili selezionate, premettendo che particolare attenzione è stata riservata alle informazioni riferite dai bambini, quali interlocutori fondamentali dell'indagine.

- La mensa scolastica deve garantire il consumo di pasti sani e corretti dal punto di vista nutrizionale, ma allo stesso tempo deve fare in modo che essi siano appetibili. Risulta di fondamentale importanza non solo l'utilizzo di materie prime adeguate, ma anche le modalità con cui esse vengono conservate e preparate. Mangiare sano e variato è il modo più efficace per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti.

Dall'indagine emerge che tra i cibi proposti nel pasto a scuola i meno graditi dai bambini sono i **legumi, la verdura, il pesce e i cereali in chicco**. A conferma di ciò, la stessa informazione si ottiene anche dai genitori e dagli addetti al servizio mensa. Questi alimenti sono quelli sui quali notoriamente lavorare perché meno accettati in questa fascia di età. Poiché rientrano tra i principali gruppi di alimenti che devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana per garantire una dieta equilibrata dovranno ancora essere oggetto di particolare attenzione. Si potrebbe intervenire su due fronti:

- da un lato l'appetibilità, ovvero si potrebbe cercare di rendere più appetibili le pietanze contenenti i cibi meno graditi, sia intervenendo sulle modalità di preparazione sia variando il più possibile e combinando opportunamente i diversi cibi;
 - dall'altro l'educazione alimentare, ovvero si potrebbe potenziare l'educazione al consumo di determinati cibi in modo da renderli più accettabili. Per esempio programmare e organizzare laboratori pratici di "educazione al gusto", rivolti ai bambini, alle famiglie e agli operatori delle Scuole, potrebbe favorire il consumo di questi cibi.
- Nelle scuole è previsto il coinvolgimento delle famiglie attraverso l'istituzione di un Comitato Mensa, organo di rappresentanza che può svolgere i seguenti ruoli: collegamento tra l'utenza e l'Amministrazione; monitoraggio in merito al buon andamento e alla qualità del servizio di ristorazione scolastica; ruolo consultivo e propositivo in merito all'andamento e alla qualità del servizio. I Comitati Mensa sono pensati quindi come una risorsa che può contribuire al miglioramento della qualità del servizio offerto favorendo inoltre il trasferimento delle informazioni e delle buone pratiche anche alle famiglie.

Lo studio conferma il ruolo positivo del Comitato Mensa che, se presente, favorisce un maggiore gradimento del servizio di ristorazione scolastica, garantendo, inoltre, l'utilizzo di menù o estratti dalle *Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica* o validati dalla ASL competente. Dunque una strategia per influire positivamente sul gradimento potrebbe essere quella di favorire la costituzione e la manutenzione di tali organi.

- I bambini possono essere coinvolti strutturando delle attività che gli consentano di partecipare attivamente al momento del pasto, come apparecchiare/sparecchiare o differenziare i rifiuti o distribuire l'acqua.

Tale coinvolgimento consente di vivere positivamente il momento del pasto a scuola e di conseguenza incide sul gradimento degli alimenti.

- Un punto di forza nel gradimento e nel consumo di tutto il pasto è rappresentato dalla presenza di pietanze che somigliano a quelle consumate a casa: arrivare a pranzo e trovare una analogia con ciò che si è abituati a mangiare a casa rappresenta un aspetto non trascurabile nel rendere accettabile il cibo.

- La presenza di una cucina all'interno della scuola è associata anche all'adesione alle *Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica* nell'elaborazione dei menù. Tali riflessioni ci possono far concludere che, per quanto riguarda la gestione del servizio mensa, sarebbe vantaggioso optare per una gestione interna con pasti preparati in loco; tuttavia è chiaro che l'evoluzione delle normative e le esigenze gestionali delle diverse scuole verso una centralizzazione dei servizi mensa, hanno garantito nel corso degli anni il raggiungimento di standard di salubrità e qualità nutrizionali sempre maggiori che nel caso di una gestione interna sarebbe stato difficile garantire.

Dunque non si può avere la pretesa di riportare le mense all'interno dei plessi scolastici; tuttavia, attraverso ulteriori indagini, potrebbero essere individuati quei fattori che influiscono positivamente sul gradimento del pasto, presenti in una gestione interna del servizio, e capire se rappresentano un vantaggio e se possono essere inseriti in una organizzazione esterna del servizio stesso.

- Infine, ulteriori fattori che possono incidere sull'appetito dei bambini e quindi sul consumo del pasto sono la tipologia di merenda di metà mattina e la presenza o meno di distributori di alimenti e bevande nel plesso scolastico.

Si è visto che nel momento in cui la merenda di metà mattina è fornita dalla scuola i bambini arrivano a pranzo con appetito; probabilmente la merenda preparata dalla scuola ha caratteristiche nutrizionali e quantità calorica tali da non incidere negativamente sul consumo del pranzo.

Anche la presenza dei distributori di alimenti a scuola incide negativamente sul consumo del pranzo: se non sono presenti altri alimenti da poter consumare oltre quelli portati da casa o forniti dalla scuola e quindi non vi è la possibilità di consumare ulteriori snack durante la mattinata, il pasto è più gradito e accettato dai bambini.

Nel corso degli anni si è sviluppata una attenzione sempre maggiore verso le esigenze nutrizionali dei bambini, anche in seguito ai dati allarmanti sull'obesità infantile ottenuti dal sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE.

Notevoli passi avanti sono stati compiuti a livello europeo, nazionale e regionale al fine di promuovere una corretta alimentazione in modo da incidere positivamente sulle nuove generazioni e prevenire patologie in età adulta.

Alla consapevolezza di dover educare ad una corretta alimentazione si è aggiunta nel corso degli anni, data la crescente disponibilità di cibo e la crescente attenzione verso il rispetto dell'ambiente che ci circonda, una maggiore attenzione verso lo spreco alimentare.

Proporre menù adeguati dal punto di vista nutrizionale è stato un grande passo avanti, ma oggi ci si chiede anche come poter contenere gli sprechi, dunque, molto deve essere ancora fatto.

Possiamo concludere che un modello di organizzazione ideale del servizio mensa potrebbe essere caratterizzato da:

- una Scuola che coinvolge le famiglie sia nei processi decisionali sia nei percorsi di educazione alimentare in modo che ci sia una collaborazione e uno scambio continuo di informazioni. Non solo fare in modo che i pasti a scuola somiglino a quelli di casa, ma anche che i cibi abitualmente consumati a casa siano simili a quelli di scuola, con una comune consapevolezza di quelle che sono le corrette abitudini alimentari
- un ambiente accogliente e familiare sia per le caratteristiche dei vari attori, e in questo entrano in gioco anche gli addetti al servizio mensa oltre che la scuola, che per gli spazi che lo ospitano tale da rendere il pasto positivo, condiviso e accettato dai bambini
- rendere i bambini consapevoli del valore di ciò che mangiano e del ruolo positivo che possono avere determinati cibi e, allo stesso tempo, renderli partecipi del momento del pasto.

La presente indagine, sebbene abbia il limite di non fornire informazioni dettagliate sulla composizione dei menù scolastici o sul reale spreco alimentare a scuola, consente di individuare alcuni degli aspetti che possono incidere positivamente sul gradimento del servizio di mensa scolastico, consapevoli del fatto che raggiungere un maggiore gradimento e una maggiore accettabilità del pasto consumato a scuola può portare anche ad una riduzione dello spreco alimentare. Data l'utilità delle informazioni raccolte sarebbe auspicabile riproporre tale indagine anche in futuro.

Le riflessioni scaturite dal seguente studio possono contribuire alla individuazione di azioni ancora più mirate e possono fornire un utile contributo alla definizione di ulteriori input per approfondimenti e indagini future.



Piano Regionale di
Prevenzione



Gentili Genitori,
 è in corso un'importante iniziativa collegata al Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018: il Progetto 8.4
 "La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi" promossa dalla Regione
 e dalle USL dell'Umbria per realizzare **attività utili ed efficaci per il miglioramento del servizio mensa
 utilizzato dai bambini e per diminuire gli sprechi di alimenti.**

Infatti la ristorazione scolastica deve rispondere ad alcuni requisiti considerati fondamentali: garantire qualità
 nutrizionale e sicurezza degli alimenti e svolgere contemporaneamente un ruolo educativo nei confronti dei
 bambini e delle famiglie contribuendo alla promozione di sane scelte alimentari.

Per questo la **USL raccoglierà informazioni in forma anonima** sull'alimentazione degli alunni e delle
 alunne e sull'utilizzo del servizio di ristorazione di un campione di classi terze.

I/e bambini/e dovranno solamente compilare dei semplici **questionari**, con domande sui cibi che
 mangiano abitualmente e sul gradimento degli alimenti serviti a mensa

Tutti i dati saranno raccolti mantenendo la riservatezza e l'anonimato.

Se volete saperne di più, potrete chiedere informazioni presso la scuola,

all'insegnante: _____; oppure presso il Servizio IGIENE ALIMENTI E
 NUTRIZIONE della ASL, chiedendo della Dott.ssa DANIELA SORBELLI al numero telefonico 075 8020366
 cell: 348 5147881

Il Dirigente Scolastico



COMPILARE SOLO NEL CASO IN CUI NON VOGLIATE CHE IL BAMBINO PARTECIPI ALL'INIZIATIVA

"La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi"

Nel caso in cui **NON VOGLIATE** che il bambino/a partecipi all'iniziativa, vi preghiamo di compilare
 quanto segue e di riconsegnare questa parte della lettera all'insegnante.

Io sottoscritto _____, in qualità di _____ del bambino

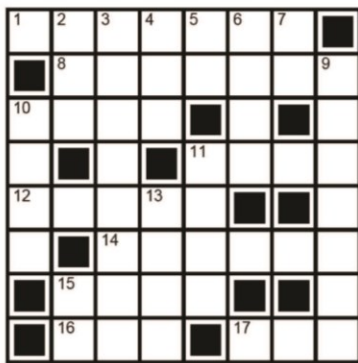
NON accetto

che il bambino/a _____ partecipi all'indagine

Data _____

firma _____

Cruciverba con tanta frutta



Orizzontali:

1. E' un frutto di bosco, rosso. Sbagliato credere che sia un grosso fulmine....
 - 8. Un segno di punteggiatura. - 10. Un frutto di bosco, scuro. E sicuramente non è bionda.... - 11. E' buona con il formaggio. E una si chiama William. - 12. Non clericale. - 14. Frutto giallo, acido che si mette nel tè. - 15. In testa al guerriero. - 16. Grosso serpente, ma anche segnale galleggiante in mare. - 17. A grappoli, bianca o nera

Verticali:

2. Il nonno del nonno. - 3. Piccolo frutto di bosco viola utilizzato per fare le marmellate. - 4. Pubblico Registro Automobilistico. - 5. La prima metà di oggi. - 6. Frutto che per aprirlo bisogna usare lo schiaccia.... - 7. DITELLO senza DITO. - 9. Un tipo di ciliegia, usata per gelati, granite, ghiaccioli, ecc.. - 10. Frutto che non portò fortuna ad Adamo ed Eva, e neanche a Biancaneve. - 11. Quello di Adamo non è un frutto.. - 13. La parte più alta di una montagna, detta anche vetta. - 15. Le iniziali del giornalista Biagi

FREDDURA

Abbiamo riso troppo... adesso pasta!

IL COLMO PER...



UN CUOCO:
piangere perchè è finito il riso

UN FORNAIO:
avere una figlia di nome Rosetta



UNA PATATA:
andare ...a farsi friggere



UN UOVO:
lavorare sodo

PAROLE INTRECCIATE



P	A	L	L	A	E	S	V
A	X	A	B	S	Y	T	E
N	U	M	E	R	I	U	N
E	J	A	B	A	L	L	T
F	I	P	X	N	A	N	O
Q	P	Q	D	A	V	U	V
C	R	P	O	O	Y	V	K
P	A	N	D	A	Y	O	T
S	T	J	U	M	M	L	I
U	O	G	E	R	B	A	B



REBUS

Gli alimenti vegetali sono ricchi di: (frase: 4,8) _____

S



R



FREDDURA



Perchè il pomodoro non dorme?
Perchè l'insalata russa

Sostanze indispensabili per il nostro organismo (frase: 5,8,1,8) _____

GR



RI

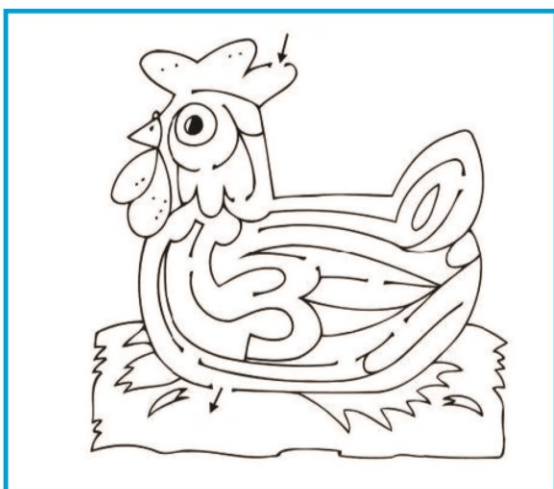
e



Indovinelli

- 1 - Solo quando è fresco scotta, sai dirmi di che si tratta? _____
- 2 - Tutti mi sanno aprire, nessuno mi sa richiudere, non sto in piedi dritto e se mi rompi, a volte, son fritto. _____
- 3 - Quando è buona, tutti la scartano. _____
- 4 - Nella fossa delle acque bollenti, entrano bastoni ed escono serpenti. _____
- 5 - Non ha prurito, però si gratta. _____
- 6 - Può essere corretto, anche se non ha alcun errore. _____
- 7 - Son legato ma innocente, piaccio molto a tanta gente; dormo appeso a una trave, e non sono niente male. _____

Questo è un speciale labirinto a forma di gallina. Sei capace di trovare l'uscita?



Filastrocca per mangiare la verdura



Hai mai provato a comporre sul piatto
Con le verdure il tuo autoritratto?
Per fare i capelli c'è l'insalata
quella verdina un poco arricciata
Per fare gli occhi due bei fagioloni
E per le guance, carote arancioni
Il naso è semplice, ti basterà solo
mettere al centro un bel cetriolo
Mentre le orecchie son più complicate
Si fan coi funghi di fine estate
La rapa rossa per fare la bocca
E ora si mangia... sotto a chi tocca!

Anagrammi

ATTRICE
(si segue per cucinare)

CAMILLO
(c'è nel pane)

REBUS

Un consiglio per tutti: (frase: 7,5) _____

GI



LTO

PROVERBI

Chi vuol viver sano e lesto, mangi poco e ceni presto.

Il poco mangiare e poco parlare non fece mai male.

Tutto ciò che è proibito, è boccon dell'appetito.

Nessun sapore vale quando c'è troppo sale

Strafalcioni alimentari

- La frittura di crampi
- Le scorie di parmigiano reggiano
- La pasta con le gondole voraci
- Pesche sciroccate
- Il forno a microbombe
- Funghi intrufolati
- Carta all'uminio
- Latte pazzamente scremato



Soluzioni

1	L	A	M	P	O	N	E	
2		V	I	R	G	O	L	A
3	M	O	R	A		C		M
4	E		T		P	E	R	A
5	L	A	I	C	O			R
6	A		L	I	M	O	N	E
7		E	L	M	O			N
8	B	O	A			U	V	A

REBUS

sali minerali
grassi, zuccheri e vitamine

INDIVINELLI

1 il pane - 2 l'uovo - 3 la caramella
4 gli spaghetti - 5 il formaggio
6 il caffè - 7 il salame

ANAGRAMMI

ricetta
mollica

REBUS

giocare molto

Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE" finanziato dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità.

Progetto 8.4 Piano Regionale Prevenzione 2014-18

“La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi”

SCHEDA DA COMPILARE A CURA DEL DIRIGENTE SCOLASTICO

Scuola

Plesso

Sezione/i

1. Quali sono le caratteristiche di gestione del servizio?

- Gestione diretta (il comune gestisce l'erogazione del servizio)
- Gestione indiretta o esternalizzata (tutte le fasi del servizio vengono affidate ad una ditta esterna)
- Gestione mista (nella quale il comune realizza alcune fasi e ne affida altre all'esterno)

2. Il modello operativo nell'organizzazione del servizio cosa prevede?

- Distribuzione dei pasti preparati nella cucina interna al plesso scolastico (*in loco*)
- Distribuzione dei pasti preparati, da sporzionare, in un centro di cottura esterno che serve più scuole (*veicolati*)
- Preparazione dei pasti in una cucina centralizzata esterna, fornitura alle scuole di pasti già pronti, opportunamente confezionati, già monoporzione da distribuire agli alunni

3. Da chi dipende il personale che si occupa della distribuzione delle pietanze agli alunni?

- Comune
- Ditta Esterna
- Cooperativa
- Scuola

4. E' stato istituito il Comitato mensa?

- Si
- No

5. Il menù offerto nella sua scuola è stato estratto dal documento “Linee di Indirizzo per la ristorazione scolastica” (DGR n. 59/2014)?

- Si
- No

Se No, il menù è validato dalla USL di competenza?

- Si
- No

6. Il tempo dedicato al pranzo è

- Inferiore a 30 minuti
- Tra 30 e 60 minuti
- Superiore a 60 minuti

7. Gli alunni partecipano attivamente al “momento mensa”?

(Esempio: Alla fine del pasto collaborano a sporcchiare ed effettuano la raccolta differenziata dei rifiuti)

- Si
- No

Se Si, in quale modo?(specificare).....

8. Viene eseguito un monitoraggio degli scarti (avanzi del pasto) e del cibo non distribuito?

- Si
- No

9. Quale acqua viene fornita a mensa?

- Confezionata in bottiglia
- Dell'acquedotto comunale

10. Nella scuola ci sono distributori automatici di alimenti/bevande accessibili agli alunni?

- Si
- No

Se ci sono, erogano alimenti/bevande a bassa densità energetica come frutta, yogurt, ecc..?

- Si
- No

11. Il corpo docente è stato coinvolto in interventi per lo sviluppo di corrette abitudini alimentari del bambino e delle famiglie?

- Si
- No

12. Sono stati inseriti nel POF iniziative/progetti per promuovere salutari stili di vita e abitudini alimentari equilibrate ?

- Si
- No

Da consegnare all'insegnante referente

Grazie per la cortese collaborazione

Progetto 8.4 PRP 2014-18 “La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi” Questionario per gli addetti allo sporzionamento
Codice identificativo ID _____
<p>Gentile Signora/e, nell'ambito delle iniziative di promozione della salute del Piano Regionale di Prevenzione, desideriamo porLe alcune semplici domande riguardo l'alimentazione dei bambini ed il servizio di mensa scolastica. Il questionario è anonimo, i dati raccolti saranno trattati in modo aggregato. La ringraziamo per la collaborazione.</p>
<p>1) I cibi sono preparati:</p> <p><input type="checkbox"/> Sul posto <input type="checkbox"/> presso una cucina esterna (veicolati)</p>
<p>2) Sa che esistono delle Linee di Indirizzo Regionali e Nazionali per l'alimentazione dei bambini a scuola?</p> <p><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p>
<p>3) Ha mai partecipato ad attività o corsi sulla promozione della corretta alimentazione a scuola?</p> <p><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p>
<p>4) I menù sono elaborati da:</p> <p><input type="checkbox"/> Comune <input type="checkbox"/> USL <input type="checkbox"/> Dalla ditta Appaltatrice <input type="checkbox"/> Non so</p>
<p>5) La mensa offre: <i>(sono possibili più risposte)</i></p> <p><input type="checkbox"/> Pranzo <input type="checkbox"/> Merenda di metà mattina <input type="checkbox"/> Merenda di metà pomeriggio</p>
<p>6) Se viene offerta la Merenda di metà mattina corrisponde a quella prevista dal menù scolastico?</p> <p><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p>
<p>7) I Piatti sono:</p> <p><input type="checkbox"/> A perdere <input type="checkbox"/> Lavabili e riutilizzabili</p>
<p>8) Le posate sono:</p> <p><input type="checkbox"/> A perdere <input type="checkbox"/> Lavabili e riutilizzabili</p>

9) E' a conoscenza delle quantità di alimenti adatte alle diverse età?

Si No

10) Secondo lei quali sono gli alimenti meno graditi? *(Sono possibili più risposte)*

pasta legumi *(ceci, fagioli, piselli, lenticchie)* salumi carne rossa carne bianca

cereali in chicco *(Riso-farro-orzo)* pesce formaggi verdura frutta

altro *(specificare)* _____

11) Secondo Lei i bambini arrivano a pranzo che hanno fame?

Si la maggior parte No solo alcuni mangiano volentieri

12) Secondo lei c'è uno spreco significativo di alimenti?

Si No

• Se Si, per quali portate?

Primi Secondi Contorni Frutta

13) Secondo lei cosa si può fare per ridurre lo spreco alimentare a scuola? *(Sono possibili più risposte)*

- Ridurre le calorie delle Merende
- Dare il buon esempio a scuola e a casa
- Educare al valore e rispetto per il cibo
- Promuovere sani stili di vita e soprattutto la corretta alimentazione a scuola e a casa
- Maggiore attenzione alla modalità di somministrazione degli alimenti
- Modalità preparazione e presentazione
- Altro *(specificare)* _____

14) I suoi suggerimenti e consigli:

Progetto 8.4 PRP 2014-18 <i>“La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi”</i> Questionario per i Bambini	
Parte da compilare a cura dell'insegnante Alunno/a della classe _____ ID _____ <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F età _____	
1) La tua famiglia è composta da: Adulti n. Bambini n.	
2) Hai fatto colazione questa mattina? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
3) A metà mattina fai la merenda? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
4) Se fai merenda, a metà mattina, la porti da casa o è fornita dalla scuola? <input type="checkbox"/> La porto da Casa <input type="checkbox"/> La fornisce la scuola	
5) Sei contento/a di mangiare a mensa insieme agli altri bambini? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
6) Arrivi a pranzo affamato/a? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
7) Ti piace il cibo della mensa? <input type="checkbox"/> Molto <input type="checkbox"/> Abbastanza <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Per niente	
8) I pasti che consumi a mensa somigliano a quelli che consumi a casa? <input type="checkbox"/> Molto <input type="checkbox"/> Abbastanza <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Per niente	
9) Mangi tutto quello che ti servono a mensa? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> Qualche volta <input type="checkbox"/> No	

10) Se no, quali cibi lasci più spesso? *(Si possono dare più risposte)*

- Pasta Riso-farro-orzo Legumi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie) Pesce
 Carne Verdura Frutta Pane

11) Perché li lasci?

- Non mi piacciono Non ho più fame

12) A casa mangi la verdura?

- Sì Qualche volta No

13) A casa mangi la frutta?

- Sì Qualche volta No

14) Sai che fine fa il cibo che lasci nel piatto?

- Sì No se sì dove _____

<p>Progetto 8.4 PRP 2014-18</p> <p>“La mensa come strumento di educazione alimentare e contenimento degli sprechi”</p> <p>Questionario per i Genitori</p> <p>Codice ID _____</p>
<p>Gentili Genitori,</p> <p>nell’ambito delle iniziative di promozione della salute del Piano Regionale di Prevenzione, desideriamo porVi alcune semplici domande che ci permetteranno di avere informazioni più precise riguardo l’alimentazione di Vostro/a figlio/a, e al servizio di mensa scolastica da lui/lei frequentato.</p> <p>Il codice riportato in alto a destra consentirà di unire le vostre risposte al questionario che verrà riempito dal Vostro/a bambino/a, mantenendo l’anonimato di entrambi.</p> <p>Vi ringraziamo fin d’ora e Vi preghiamo di restituire questo foglio in busta chiusa a un insegnante della classe del vostro bambino/a entro i prossimi tre giorni.</p>
<p>1) Qual è la sua parentela con il/la bambino/a?</p> <p><input type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Altra parentela <input type="checkbox"/> Nessuna parentela</p>
<p>2) In quale fascia di età rientra?</p> <p><input type="checkbox"/> 20-30 anni <input type="checkbox"/> 30-40 anni <input type="checkbox"/> oltre 40 anni</p>
<p>3) Qual è il suo grado di istruzione scolastica?</p> <p><input type="checkbox"/> Licenza elementare <input type="checkbox"/> Licenza scuola media</p> <p><input type="checkbox"/> Diploma scuola media superiore <input type="checkbox"/> Laurea/Diploma universitario</p>
<p>4) Qual è la sua situazione occupazionale?</p> <p><input type="checkbox"/> Studente <input type="checkbox"/> Disoccupato <input type="checkbox"/> Occupato <input type="checkbox"/> Pensionato</p>
<p>5) La sua famiglia è composta da:</p> <p>Adulti n. Bambini n.</p>
<p>6) Attualmente suo figlio utilizza la mensa scolastica</p> <p><input type="checkbox"/> Tutti i giorni <input type="checkbox"/> Alcuni giorni <input type="checkbox"/> Mai</p>
<p>7) E' soddisfatto del menù proposto?</p> <p><input type="checkbox"/> Molto <input type="checkbox"/> Abbastanza <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Per niente</p>

8) Sa che esistono delle Linee di Indirizzo Regionali per l'alimentazione dei bambini a scuola?

Sì No

9) Si ritiene soddisfatto della qualità degli alimenti che utilizza la mensa?

Molto Abbastanza Poco Per niente

10) Pensa che le porzioni delle pietanze servite a mensa siano giuste?

Sì No, sono scarse No, sono abbondanti

11) Secondo lei a suo/a figlio/a piacciono le pietanze servite a mensa?

Molto Abbastanza Poco Per niente

12) Pensa che suo/a figlio/a sia soddisfatto/a della disponibilità del personale addetto alla mensa?

Molto Abbastanza Poco Per niente

13) Secondo lei suo/a figlio/a è contento/a di mangiare insieme ad altri bambini?

Molto Abbastanza Poco Per niente

14) Ritiene che il tempo dedicato al pranzo a scuola sia ...

Poco Giusto Troppo

15) Secondo lei quali sono gli alimenti meno graditi a suo figlio/a? *(Sono possibili più risposte)*

pasta Riso-farro-orzo legumi *(ceci, fagioli, piselli, lenticchie)* pesce formaggi salumi

verdura carne rossa carne bianca frutta altro *(specificare)* _____

16) Suo figlio/a mangia a casa gli stessi cibi che vengono proposti a scuola?

Sì A volte No

17) È a conoscenza di eventuali sprechi di alimenti nel pasto a scuola?

Si **No**

18) Nel caso lei ritenga che ci sia uno spreco di alimenti a scuola quali pensa possano essere le cause sulle quali sarebbe opportuno intervenire? (Sono possibili più risposte)

Porzioni eccessive **Spuntini a metà mattina abbondanti** **Preparazioni non gradite**

Poco tempo destinato al pasto **altro (specificare) _____**

19) Più in generale, secondo lei cosa si può fare per ridurre lo spreco alimentare ... (Sono possibili più risposte)

- Aumentare le conoscenze sull'impatto negativo dello spreco alimentare sull'ambiente e/o sull'economia**
- Educare al valore e rispetto per il cibo**
- Aumentare le conoscenze su un consumo appropriato delle corrette porzioni alimentari**
- Favorire le donazioni di cibo**
- Migliorare le informazioni per la trasformazione in compost per l'agricoltura**