

# MERENDA SANA E MOVIMENTO: UN'ASSOCIAZIONE VINCENTE



Manuale per insegnanti della scuola primaria

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1 EDUCAZIONE ALIMENTARE</b> .....	<b>4</b>
<b>CAPITOLO 2 LA SOSTENIBILITÀ DIETETICA</b> .....	<b>6</b>
<b>CAPITOLO 3 LA GIORNATA ALIMENTARE</b> .....	<b>8</b>
<b>CAPITOLO 4 LA PRIMA COLAZIONE</b> .....	<b>10</b>
<b>CAPITOLO 5 LA MERENDA</b> .....	<b>12</b>
<b>CAPITOLO 6 “OCCHIO ALL’ETICHETTA”</b> .....	<b>15</b>
<b>CAPITOLO 7 MENO SALE È MEGLIO</b> .....	<b>19</b>
<b>CAPITOLO 8 L’ATTIVITÀ FISICA</b> .....	<b>22</b>
<b>CAPITOLO 9 APPRENDERE LA NUTRIZIONE GIOCANDO</b> . . . .	<b>26</b>
<b>CONCLUSIONI</b> .....	<b>34</b>
<b>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</b> .....	<b>35</b>



# INTRODUZIONE

## PERCHÉ IL PROGETTO?

Il sistema di sorveglianza “OKkIO alla SALUTE” 2023 evidenzia un fenomeno preoccupante nel nostro Paese, ovvero circa 3 bambini su 10 sono in sovrappeso o obesi. Il problema si presenta in modo eterogeneo in tutto il territorio nazionale, con una prevalenza maggiore nelle regioni meridionali. Nella Regione Friuli Venezia Giulia 1 bambino su 4 è in eccesso ponderale.

L'incremento ponderale deriva da un apporto calorico eccessivo rispetto alla spesa energetica. Tra i vari fattori vi sono la facile disponibilità di cibi appetitosi, di bassa qualità nutrizionale, ipercalorici, ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici ad alto indice glicemico, e la scarsa attività fisica.

L'approccio multidisciplinare e multisettoriale al problema è ritenuto indispensabile al fine di incidere sui determinanti culturali, ambientali, sociali ed economici, che possono favorire la diffusione di comportamenti non salutari.

Gli interventi raccomandati sono di tipo comportamentale e sociale e consentono all'individuo, alla famiglia e alla comunità di acquisire un maggior controllo sulle decisioni e sulle iniziative, che riguardano la propria salute mediante un processo sociale, culturale, psicologico e politico. È necessario però attivare questi interventi fin dall'infanzia, in quanto è in questa fase che si formano e si consolidano i comportamenti alimentari e non, che saranno poi propri dell'adulto.

Fondamentali sono inoltre la sensibilizzazione e il coinvolgimento dei diversi partner che esistono nel territorio attraverso la creazione di una rete intersettoriale e partecipativa, in modo da realizzare ambienti favorevoli in grado di promuovere abilità personali nell'effettuare scelte salutari e consapevoli in campo alimentare e favorire l'acquisizione di corretti stili di vita.

## IL PROGETTO E LE SUE FASI

Per far fronte all'emergenza sanitaria di obesità infantile, nel 2008 è stato avviato il progetto "Merenda Sana e Movimento: un'associazione vincente" da parte del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) con il coinvolgimento della Promozione della Salute del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria "Friuli Occidentale" (ASFO), con la collaborazione delle Amministrazioni Comunali, della Scuola e delle ditte appaltatrici del servizio di ristorazione scolastica.

Negli anni il progetto ha riscosso grande successo a livello locale ed è stato riconosciuto da parte del Ministero della Salute - CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie) come buona pratica. Dal 2023 il progetto è stato inserito nel "Documento Regionale di Buone Pratiche", con l'intento di diffonderlo in tutto il territorio del Friuli Venezia Giulia.

Il progetto è rivolto alla scuola primaria e richiede l'adesione di tutti i plessi afferenti all'Istituto Comprensivo.

L'obiettivo è quello di promuovere stili alimentari e di vita sani nei bambini e nelle loro famiglie, attraverso semplici e pratiche iniziative, quali una merenda sana a metà mattina a scuola e l'organizzazione del Pedibus nel territorio comunale, per incentivare il movimento.

Il progetto "Merenda sana e movimento: un'associazione vincente" prevede le fasi di seguito elencate:

1. Progettazione e pianificazione condivisa delle attività tra Scuola, Amministrazione comunale, Azienda Sanitaria e Ditta di Ristorazione scolastica.
2. Somministrazione dei questionari agli alunni e ai loro genitori, per la rilevazione delle abitudini alimentari, dell'attività fisica e del percorso casa-scuola dei bambini.
3. Presentazione dei risultati emersi dai questionari ai genitori in un incontro organizzato dalla Scuola, dall'Amministrazione Comunale e dall'Azienda Sanitaria territorialmente competente.
4. Distribuzione della "Merenda sana" a scuola per un periodo limitato (circa 2 settimane) da parte dell'Amministrazione Comunale attraverso la Ditta di ristorazione scolastica.



5. Nel periodo successivo e fino al termine dell'anno scolastico, la "Merenda sana" è a carico delle famiglie. L'Azienda Sanitaria propone un paniere di alimenti, per cui il bambino può scegliere secondo i propri gusti e portare a scuola uno di questi prodotti da consumare a ricreazione.
6. Possibile effettuazione di uno studio di fattibilità da parte dell'Amministrazione Comunale per la realizzazione del Pedibus o l'implementazione di iniziative già esistenti.
7. Valutazione complessiva del progetto a fine anno scolastico, in collaborazione con gli insegnanti, per la rilevazione di eventuali criticità e sostegno dei punti di forza, affinché il progetto rientri nel PTOF e faccia parte dell'offerta formativa permanente della scuola.

Negli anni successivi non saranno ripetute le fasi iniziali del progetto, ma i bambini continueranno a portare da casa le "merende sane", variandole nell'arco della settimana e scegliendole all'interno del paniere proposto dall'Azienda sanitaria.

Viene inoltre sostenuto e mantenuto per tutto il percorso l'aspetto comunicativo e relazionale tra Azienda sanitaria, Scuola, Famiglia e le altre istituzioni coinvolte, in particolare mediante la trasmissione di informative riguardanti ogni fase del progetto, alle famiglie da parte della scuola.

A supporto del progetto è stato realizzato questo manuale rivolto agli insegnanti, con lo scopo di fornire conoscenze e consentire lo sviluppo di competenze e abilità negli alunni per l'acquisizione di corretti stili di vita.

Il manuale prevede anche approfondimenti sugli aspetti nutrizionali ritenuti importanti per una corretta alimentazione e l'attivazione, durante le fasi operative, di interventi di tipo comportamentale e sociale in età evolutiva.



# CAPITOLO 1

## EDUCAZIONE ALIMENTARE

### 1.1 TERMINOLOGIE

È necessario prima di tutto fare chiarezza sui termini “dieta”, “alimentazione” e “nutrizione”, spesso usati indifferentemente e in modo improprio.

Il termine “dieta” significa letteralmente “stile di vita”, ma nell’accezione più comune assume una connotazione negativa, in quanto viene associato a regimi ipocalorici e restrittivi.

Con il termine “alimentazione” si intende il semplice atto del mangiare, che nell’uomo acquista aspetti e significati diversi rispetto agli animali. Infatti l’atto del cibarsi esprime anche una valenza sociale, culturale, religiosa, simbolica e molto altro.

Con il termine “nutrizione” si intende l’insieme dei processi fisiologici, grazie ai quali l’organismo riceve, trasforma e utilizza i principi nutritivi contenuti negli alimenti. Il loro corretto apporto attraverso il cibo è quindi finalizzato al soddisfacimento delle esigenze fisiologiche ed ha come obiettivo il mantenimento o il ripristino della salute dell’individuo.



## 1.2 ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Diversi studi hanno dimostrato che le abitudini alimentari acquisite da piccoli, si mantengono anche in età adulta. Pertanto i bambini, se non orientati correttamente, possono correre il rischio di instaurare abitudini errate che con il tempo porteranno a sviluppare gravi problemi di salute, come obesità, disturbi del comportamento alimentare e malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tumori).

Da qui la necessità di intraprendere precocemente percorsi di educazione alimentare e di promozione della salute rivolti ai bambini e alle loro famiglie, per favorire l'acquisizione di sani stili di vita.

Come riportato nelle Linee Guida del Ministero della Salute e del Ministero dell'Istruzione e del Merito, la Scuola si configura come luogo di elezione per l'educazione alimentare, rappresenta un ambiente privilegiato per promuovere una corretta alimentazione nei bambini e nelle loro famiglie, anche perché i bambini consumano in questo contesto alcuni pasti (merenda di metà mattina a ricreazione e pranzo in mensa).

Per questo motivo è importante che nella scuola vengano svolti progetti in grado di fornire conoscenze non solo ai bambini, ma anche agli adulti di riferimento, sulle tradizioni locali, sui sistemi agroalimentari sostenibili, sugli equilibri nutrizionali e sulle abilità gastronomiche. Tali progetti devono anche consentire lo sviluppo di competenze e orientare nel processo di riappropriazione ed esplorazione emotiva, sensoriale, valoriale, culturale e scientifica del nostro patrimonio alimentare tipicamente mediterraneo.



## CAPITOLO 2

# LA SOSTENIBILITÀ DIETETICA

### 2.1 DIETA SOSTENIBILE

La FAO (Food and Agriculture Organization of United Nations) definisce le “diete sostenibili” come “diete a basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi; sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane”.

L'impatto ambientale degli alimenti dipende dalle fasi di produzione, trasformazione e distribuzione.

Il concetto di sostenibilità dietetica integra la produzione agricola rispettosa dell'ambiente con il nostro stile alimentare. Infatti, le nostre scelte quotidiane possono fare la differenza nel determinare l'impatto ambientale derivante dal consumo alimentare. In particolare influenzano in modo positivo queste scelte:

- combinare nella dieta molteplici alimenti vegetali (frutta, verdura, ortaggi, cereali e legumi) rispettando la stagionalità e preferendo quelli biologici e a filiera corta “chilometro zero”;
- moderare il consumo di carne ed altri prodotti di origine animale, poiché la crescente domanda di questi alimenti comporta un aumento degli allevamenti intensivi, che impattano pesantemente sullo sfruttamento delle risorse e sull'inquinamento;
- mettere in atto comportamenti anti spreco, come programmare la spesa, riporre gli alimenti nelle dispense domestiche seguendo l'ordine di scadenza, ecc.;
- proporre ricette con materie prime meno costose, ma ugualmente nutrienti (carni bianche, frutta e verdura, pesce azzurro, uova, ecc.);
- preferire l'acqua di rubinetto.

Uno dei modelli di dieta sostenibile, che prevede un basso impatto ambientale e può contribuire alla sicurezza alimentare e nutrizionale e alla salute della popolazione, è la Dieta Mediterranea.



## 2.2 DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea, più che un modello dietetico, è un vero e proprio stile culturale tipico dei popoli che vivono nel bacino del Mediterraneo (Cipro, Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo). Nel 2010 è stata inserita nella lista del patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO. La Dieta Mediterranea promuove un elevato consumo di alimenti vegetali (cereali integrali, frutta, verdura, legumi e olio extravergine d'oliva), prevede quantità moderate di pesce, carne, uova, latte e latticini e un basso consumo di carni rosse, processate e dolci (Figura 1). Dal punto di vista nutrizionale risulta protettiva per la salute, in quanto ricca in carboidrati complessi, fibra, molecole bioattive e ad alto contenuto di grassi monoinsaturi e polinsaturi  $\Omega$ -3, che contribuiscono alla prevenzione di diverse malattie cronicodegenerative (malattie cardiache, metaboliche e tumori).

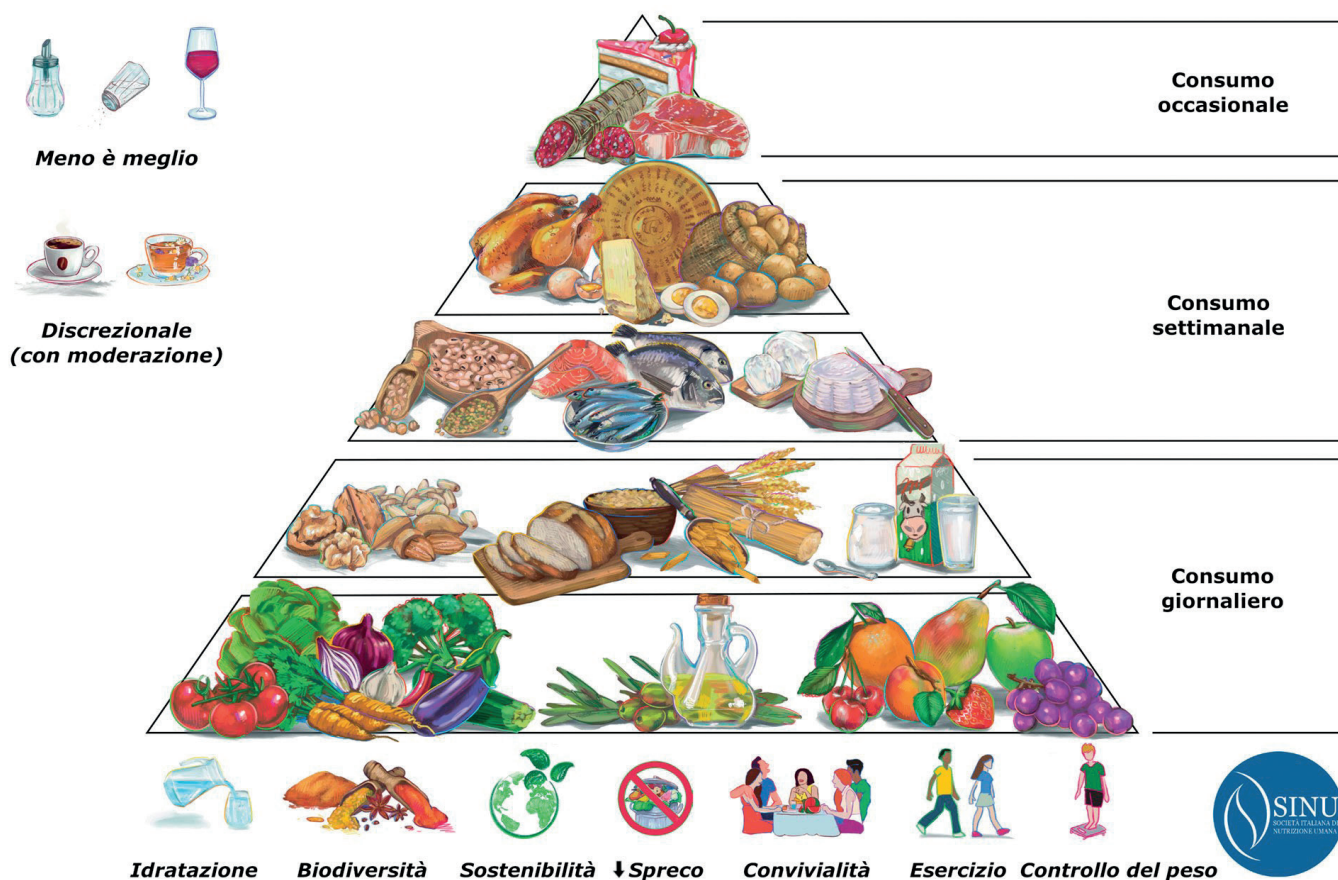


Figura 1: PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA  
Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione umana) 2025

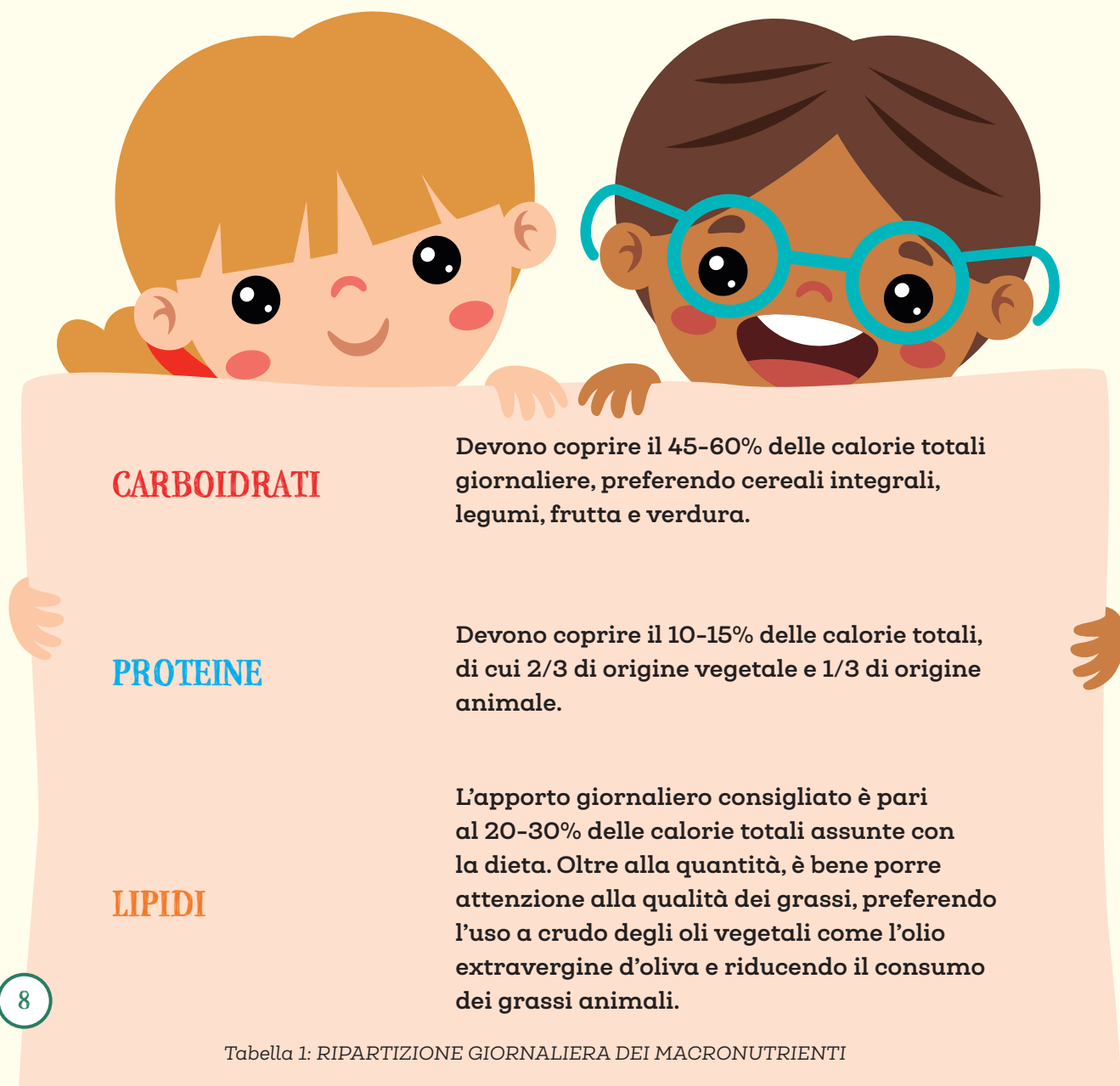
## CAPITOLO 3

# LA GIORNATA ALIMENTARE

### 3.1 DISTRIBUZIONE CALORICA E NUTRIZIONALE

In età evolutiva è indispensabile che l'alimentazione sia sana e adeguata alle fasi di crescita e alle esigenze del bambino, non solo per permettere di affrontare le attività della giornata e consentire un corretto sviluppo fisico e cognitivo, ma anche per favorire l'acquisizione di buone abitudini alimentari che lo accompagneranno per tutta la vita.

Per garantire un metabolismo ottimale, oltre alla ripartizione in macronutrienti (Tabella 1), il fabbisogno energetico giornaliero deve essere distribuito in modo equilibrato durante la giornata in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (a metà mattina e pomeriggio).



#### **CARBOIDRATI**

Devono coprire il 45-60% delle calorie totali giornaliere, preferendo cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

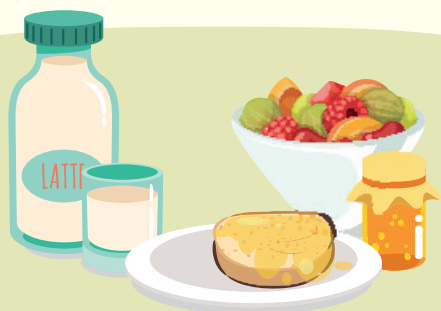
#### **PROTEINE**

Devono coprire il 10-15% delle calorie totali, di cui 2/3 di origine vegetale e 1/3 di origine animale.

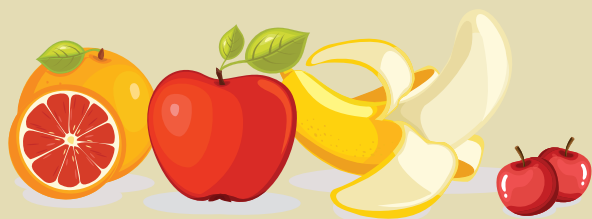
#### **LIPIDI**

L'apporto giornaliero consigliato è pari al 20-30% delle calorie totali assunte con la dieta. Oltre alla quantità, è bene porre attenzione alla qualità dei grassi, preferendo l'uso a crudo degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e riducendo il consumo dei grassi animali.

## RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEI PASTI



La prima colazione è di fondamentale importanza e deve prevedere circa il 15-20% dell'apporto di calorie totali giornaliere.



A metà mattina si può consumare una merenda con un apporto calorico del 5% del totale giornaliero.



Il pranzo deve apportare una quantità di calorie pari al 35-40% del fabbisogno totale quotidiano.



A metà pomeriggio si può consumare uno spuntino con un apporto calorico del 5-10% della quota calorica giornaliera.



La cena non deve essere troppo abbondante e deve prevedere un apporto di circa il 30% delle calorie totali giornaliere.

## CAPITOLO 4

# LA PRIMA COLAZIONE

### 4.1 PERCHÉ FARE LA PRIMA COLAZIONE?

La prima colazione è fondamentale per coprire il fabbisogno energetico, le cui riserve vengono esaurite dal digiuno notturno. Inoltre condiziona il ritmo fame/sazietà, influenzando così gli altri pasti consumati durante la giornata.

Evidenze scientifiche dimostrano che la colazione in età scolare impatta notevolmente sulla qualità di vita del bambino. I bambini che fanno colazione tendono a essere più performanti a scuola, a memorizzare meglio i concetti e a stare più attenti in classe. Inoltre, questi bambini assumono meno calorie durante il giorno e tendono ad essere meno inclini al sovrappeso e all'obesità.

I bambini che fanno colazione hanno maggiore apporto di vitamine e minerali essenziali, come zinco, ferro, calcio, vitamina C e fibre.

Altri studi evidenziano che c'è una correlazione tra il non consumo della colazione e l'aumento di massa grassa, anche in età adulta. Nonostante tutti i benefici che derivano dal fare colazione, i bambini spesso "saltano" la colazione o fanno una colazione non adeguata dal punto di vista nutrizionale, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine. Spesso assumono soltanto bevande come tè o succhi di frutta, oppure mangiano qualcosa (merendina, biscotti, brioche), senza bere nulla. Queste errate abitudini compromettono la qualità della dieta, in quanto comportano un aumento nell'assunzione di fuoripasto negli altri momenti della giornata.

Solitamente le motivazioni che portano i bambini a non consumare la colazione sono il senso di sazietà o la mancanza di tempo. In età evolutiva le abitudini alimentari vengono apprese e si modificano anche attraverso l'osservazione del comportamento degli adulti di riferimento (familiari, insegnanti) o l'emulazione di amici e personaggi di cartoni animati.

Pertanto l'ambiente familiare e la scuola possono avere un ruolo importante nell'aiutare il bambino a superare alcune difficoltà alimentari e a migliorare l'approccio nei confronti di certi cibi, come per esempio frutta e verdura, solitamente poco accettati. Incoraggiare a fare colazione al mattino e consumarla tutti insieme in famiglia sono aspetti che si associano positivamente con l'abitudine di fare colazione tutti i giorni.



## 4.2 COMPOSIZIONE DELLA COLAZIONE

Per colazione adeguata si intende una combinazione equilibrata dei diversi nutrienti (carboidrati, proteine, grassi e fibre). La colazione infatti deve fornire proteine di elevato valore biologico e calcio, amidi a lento assorbimento e zuccheri di pronto utilizzo. Quindi per ottenere effetti benefici, non è sufficiente solamente fare colazione, ma è fondamentale variare la sua composizione nell'arco della settimana.

Esistono diverse varianti di prima colazione, che si differenziano da quella classica e che sono altrettanto valide dal punto di vista nutrizionale, quali la colazione “salata”, quella con cereali integrali o con frutta secca. In qualsiasi tipo di colazione è importante comunque non eccedere in zuccheri e sale.

### **Colazione classica**

È composta da latte intero, pane con marmellata o miele e frutta fresca. Le varianti comprendono lo yogurt bianco da latte intero in sostituzione del latte, e fette biscottate o cereali in alternativa al pane. Altre proposte da alternare sono latte con una fettina di torta fatta in casa o pane e un cucchiaino di crema 100% frutta secca spalmata sopra oppure il porridge.

### **Colazione integrale**

È composta da latte intero, cereali integrali e frutta fresca. I cereali integrali possono essere sostituiti con il pane integrale o le fette biscottate integrali.

### **Colazione “salata”**

Può essere composta da spremuta d'arancia fresca, pane e pomodoro a fette condito con olio extravergine di oliva.

#### **ALTRI ESEMPI DI COLAZIONE EQUILIBRATA**

**Yogurt bianco con frutta fresca e cereali**

**Latte intero con cacao, biscotti frollini e frutta fresca**

**Yogurt bianco con mela, cannella e fiocchi d'avena**

**Yogurt bianco con fette biscottate e una manciata di frutta secca**

**Yogurt bianco e fette di pane integrale con marmellata**

## CAPITOLO 5

# LA MERENDA

### 5.1 I VANTAGGI DELLA MERENDA

L'abitudine di frazionare la giornata alimentare in più pasti, inserendo anche una o due merende, aiuta a fronteggiare le particolari esigenze calorico-nutrizionali tipiche soprattutto dell'età evolutiva.

Le merende devono fornire una piccola quantità di energia (circa 5-10% dell'energia totale giornaliera), di pronta utilizzazione e appropriata per l'età, tale da colmare l'eventuale "calo di zuccheri" che si potrebbe manifestare in alcuni momenti della giornata.

Dopo una adeguata prima colazione, un piccolo spuntino a metà mattina può risultare utile alla funzionalità del corpo, in quanto permette di migliorare l'umore, attenua la sensazione di fame, potenzia le capacità di apprendimento, attenzione e memoria. Di contro il consumo di merende ipercaloriche (ricche in grassi saturi e zuccheri semplici) comporta un forte impegno digestivo, influenzando negativamente sull'attenzione e sull'apprendimento, oltre a ridurre l'appetito nel pasto successivo. Lo spuntino deve essere quindi semplice, sano, bilanciato e gustoso, deve costituire un rompidigiuno di facile digeribilità.

Di seguito alcuni consigli pratici per la scelta delle merende.

- Fare attenzione alle etichette, evitando l'acquisto di prodotti con troppi ingredienti, zuccheri e grassi.
- Variare la tipologia. Le merende salate sono un'ottima alternativa a quelle dolci, permettono di evitare sbalzi glicemici, come ad esempio pane e olio o pane e pomodoro.
- Favorire il consumo di frutta secca. Noci, nocciole e mandorle sono utili nel controllare il senso di fame.
- Preferire la frutta fresca.

## 5.2 TIPOLOGIE DI MERENDE

Tra gli alimenti da prediligere nella scelta delle merende rientrano la frutta fresca, quella secca e le verdure. I prodotti vegetali apportano numerosi benefici alla salute, aiutano a regolare il senso di fame, grazie alla presenza di fibra.

La fibra alimentare è molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche dell'organismo. La maggior parte della fibra è costituita da polisaccaridi non direttamente utilizzabili dall'organismo umano, che rappresentano però un nutrimento per il nostro microbiota intestinale (effetto prebiotico). Alcuni di questi composti sono insolubili in acqua e agiscono sulla funzionalità del tratto gastrointestinale, facilitando il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci. Altri composti (pectine, gomme e mucillagini) sono solubili in acqua, si rigonfiano e formano gel. Questi aumentano il volume fecale, diminuendone la consistenza, limitano l'assorbimento di alcuni nutrienti (come zuccheri e grassi) e contribuiscono al controllo ematico del glucosio e del colesterolo.

Frutta e verdura rappresentano una valida alternativa ai classici snacks confezionati, prodotti ipercalorici, ricchi in grassi saturi e zuccheri semplici.

I prodotti vegetali sono anche un'ottima fonte di vitamine (vitamina C e del gruppo B), minerali e sostanze bioattive ad azione antiossidante.

Nel progetto “Merenda sana e movimento: un'associazione vincente” è previsto un periodo in cui i bambini consumano a scuola una “merenda sana” portata da casa. L'Azienda sanitaria territorialmente competente fornisce alcune indicazioni sulla scelta degli alimenti da consumare a merenda. Il bambino può scegliere giornalmente uno degli alimenti presenti all'interno di un paniere molto ampio, variandoli nell'arco della settimana (Tabella 2).

Tabella 2: ESEMPI DI MERENDE

### **PRODOTTI VEGETALI**

- Frutta (fresca o secca)
- Verdura (anche a pezzi): carote, finocchi, sedano, cetrioli

### **LATTE E DERIVATI**

- Latte
- Yogurt intero bianco (con aggiunta di frutta fresca o secca)
- Qualche tocchetto di formaggio tipo grana padano o Parmigiano Reggiano
- Frullato di latte e frutta fresca

### **CEREALI E PRODOTTI DA FORNO**

- Pane o fette biscottate con marmellata o miele
- Pane fresco o tostato con pomodorini o olio extravergine di oliva
- Panino semplice o all'uvetta o alla zucca
- Crackers a ridotto contenuto di sale e non aromatizzati
- Biscotti semplici secchi tipo frollini, non farciti con creme

## CAPITOLO 6 “OCCHIO ALL’ETICHETTA”

### 6.1 L’IMPORTANZA DI SAPER LEGGERE L’ETICHETTA

Spesso nel momento dell’acquisto dei prodotti si è attratti dalle confezioni appariscenti, dai brand famosi e condizionati dalla pubblicità. Il marketing alimentare gioca un ruolo fondamentale nel creare un’immagine positiva intorno ai prodotti. È invece importante leggere le etichette, in modo da acquistare i prodotti alimentari con consapevolezza e conoscenza. Parole come “light” o “naturale” possono indurre l’acquirente a pensare che l’alimento sia più salutare sotto il profilo nutrizionale. Invece il termine “light” potrebbe indicare una riduzione dei grassi, oppure la riduzione / sostituzione degli zuccheri aggiunti. È dunque importante prestare attenzione alle calorie, alle quantità di zuccheri semplici ad alto indice glicemico, ai grassi saturi e al sodio presenti nei prodotti.

La qualità dell’alimentazione dipende dall’insieme di ciò che si mangia quotidianamente. Pertanto è fondamentale imparare a leggere l’etichetta e a comprendere le indicazioni.

L’Unione Europea negli anni scorsi ha uniformato le regole in materia di etichettatura in tutti i Paesi membri, per favorire gli scambi commerciali dei prodotti alimentari.



## 6.2 LE INDICAZIONI IN ETICHETTA

Attualmente la norma di riferimento è il Regolamento UE 1169/2011, che individua una serie di elementi obbligatori da riportare in etichetta (Figura 2).

- La denominazione di vendita indica la natura dell'alimento ma non il suo nome commerciale. In etichetta deve essere riportato anche lo stato fisico o il trattamento specifico che l'alimento ha subito.
- Gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente (se il primo ingrediente è lo zucchero vuol dire che è quello presente in quantità maggiore).
- La quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti.
- La presenza o la possibile contaminazione con sostanze, che possono provocare allergie o intolleranze, usate nella preparazione di un alimento e ancora presenti nel prodotto finito, anche se in forma alterata.
- La quantità netta dell'alimento.
- Il termine minimo di conservazione o la data di scadenza. La data di scadenza indica il giorno entro il quale il prodotto deve essere consumato per garantire la massima sicurezza. In tal caso è riportata la dicitura "da consumarsi entro..." e deve essere indicata per gli alimenti deperibili come latte, carne, pesce e uova. Il termine minimo di conservazione (TMC) si riferisce al periodo di tempo in cui l'alimento può essere conservato, mantenendo la sua qualità ottimale: viene riportata la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...". Superato il TMC, il cibo può essere ancora consumato per qualche settimana/mese, ma non sono garantite alcune caratteristiche, come sapore, fragranza o valore nutrizionale.
- Le condizioni particolari di conservazione.
- Il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare.
- Il paese d'origine indica il luogo in cui l'alimento ha subito l'ultima trasformazione.



- Il luogo di provenienza è il luogo da cui proviene l'alimento, che può differire dal paese d'origine.
- Le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento.
- Il titolo alcolometrico effettivo per le bevande che contengono più di 1,2% di alcol in volume.
- La dichiarazione nutrizionale. La dichiarazione deve riportare comprensibilmente in un unico campo visivo il contenuto energetico e la composizione in grassi totali, grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale per 100g o 100 ml di prodotto. Inoltre la dichiarazione nutrizionale può essere integrata su base volontaria con altre indicazioni relative al contenuto di acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibra, sali minerali e/o vitamine, se presenti in quantità significative.

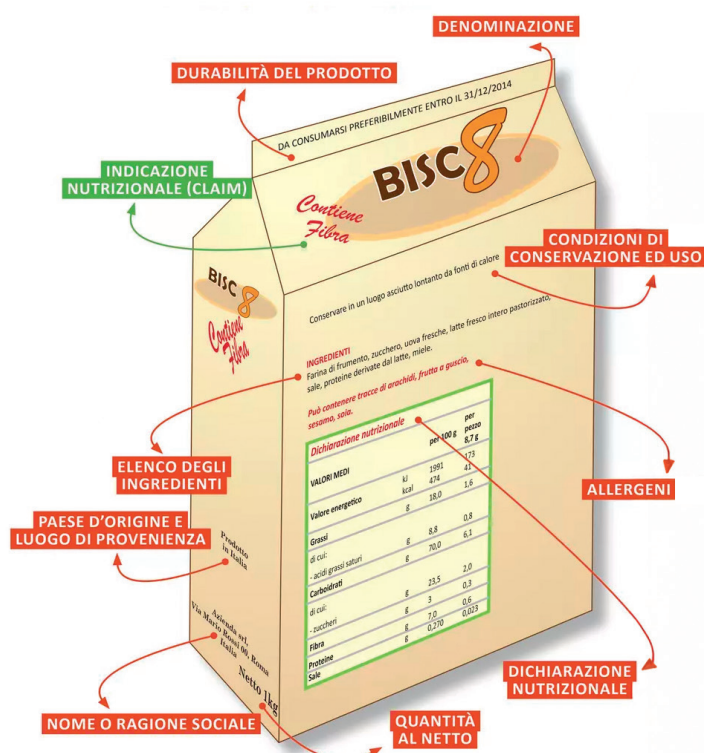


Figura 2: INDICAZIONI RIPORTATE IN ETICHETTA PREVISTE DAL REGOLAMENTO 1169/2011

Si possono inserire in etichetta anche le indicazioni geografiche e i regimi di qualità, ovvero quei riconoscimenti europei che indicano la provenienza geografica e la tradizione di un alimento. Tra questi riconoscimenti vi sono i DOP, IGP e STG.



La Denominazione di Origine Protetta (DOP) indica che un prodotto è coltivato o prodotto in una specifica area geografica, seguendo tradizioni e regole specifiche. Garantisce che il prodotto sia associato a quella regione e che rispetti gli standard di qualità e produzione stabiliti da un disciplinare.



L'Indicazione Geografica Protetta (IGP) indica una specifica regione geografica, non necessariamente collegata a una tradizione particolare. Garantisce che almeno una delle fasi di produzione, trasformazione o elaborazione del prodotto avvenga nell'area indicata.



La Specialità Tradizionale Garantita (STG) indica che un alimento è tradizionale, ma non necessariamente legato a un'area geografica specifica. Riconosce che il prodotto ha una storia e una tradizione specifica nella sua produzione o composizione.

## CAPITOLO 7

# MENO SALE È MEGLIO

### 7.1 EFFETTI DEL CONSUMO ECCESSIVO DI SALE

Il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo, pertanto non servirebbe aggiungere ulteriormente sale ai cibi.

In età evolutiva l'effettiva quantità di sale da utilizzare è bassa e varia in funzione dell'età fino ad arrivare in età adolescenziale a quantità simili all'adulto.

Nella popolazione adulta italiana il consumo di sale giornaliero è pari a 10,9 g negli uomini e 8,6 g nelle donne. Questi valori superano quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che raccomanda di non consumare più di 5 g di sale al giorno (1 cucchiaino).

Gli effetti negativi sulla salute di un consumo eccessivo di sale sono ben noti, in quanto è associato allo sviluppo di ipertensione arteriosa, fattore di rischio importante per le patologie cardiovascolari (malattie cardiache, cerebro-vascolari e renali). Inoltre l'assunzione eccessiva e abituale di sale o di alimenti che lo contengono in quantità elevata, è associata anche ad un aumentato rischio di cancro gastrico, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi a maggiore probabilità di sviluppare osteoporosi.

Il sale può essere presente nella nostra alimentazione in varie forme:

- può essere aggiunto discrezionalmente in cucina o a tavola;
- è contenuto negli alimenti trasformati e/o conservati, artigianali e industriali, tra cui i prodotti da forno (rappresenta circa la metà del sale assunto quotidianamente);
- è contenuto naturalmente negli alimenti come sodio (percentuale più bassa rispetto alle altre due fonti).



## 7.2 MENO SALE MA IODATO

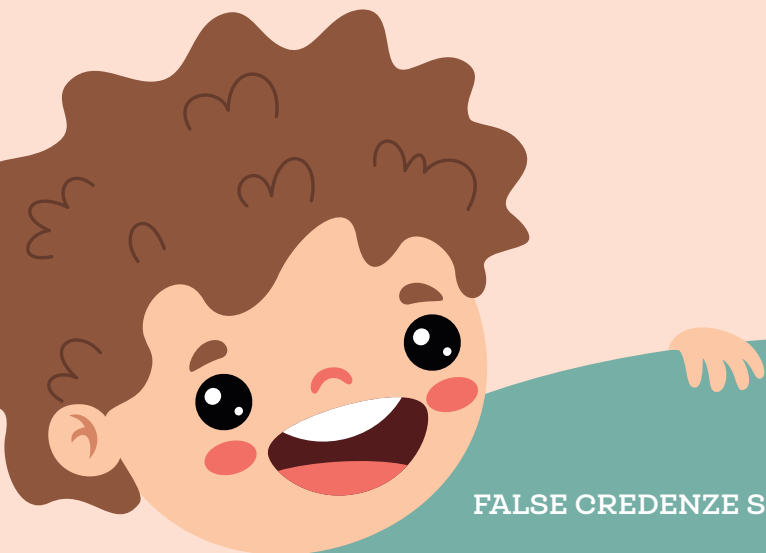
L'obiettivo dell'OMS, condiviso dal nostro Ministero della Salute, è quello di ridurre gradualmente l'utilizzo di sale e di utilizzare preferibilmente sale iodato.

Nel nostro Paese i livelli attuali di assunzione di iodio sono insufficienti e un discreto numero di persone soffre di gozzo, patologia della tiroide a carattere endemico. Alla luce di ciò le Autorità Sanitarie hanno scelto il sale come veicolo per aumentare l'apporto di iodio nella dieta. In commercio è disponibile oltre al classico sale da cucina (cloruro di sodio), il sale iodato, sia "fino" che "grosso" ovvero sale comune arricchito con ioduro e/o iodato di potassio, in quantità adeguata a coprire i fabbisogni di questo microelemento. Tuttavia non si deve considerare il sale iodato come un "prodotto dietetico", ma come alimento di uso corrente nella popolazione.

Per raggiungere risultati ottimali con la iodoprofilassi, è necessario ampliare le azioni di informazione e sensibilizzazione nella popolazione sui benefici derivanti dall'utilizzo del sale iodato (Tabella 3). In presenza di specifiche patologie della tiroide (ipertiroidismo, forme tumorali, noduli, tiroiditi) è bene utilizzare il sale iodato previo parere di un medico.

In ultimo è opportuno ricordare che incrementare l'apporto di iodio con la dieta non deve essere tradotto in un'aumentata assunzione di sale, bensì nella raccomandazione "meno sale, ma iodato".





### FALSE CREDENZE SUL SALE

Non è vero che al posto del sale iodato si possa usare il sale marino integrale (non raffinato): contiene iodio ma in quantità trascurabili.

Non è vero che il sale sia un alleato per facilitare l'approccio del bambino a nuovi alimenti o per stimolare il suo appetito; il sale è dannoso per la salute presente e futura del bambino.

Non è vero che possiamo usare tanto sale dietetico (es. iposodico) quanto ne vogliamo; è bene sempre che il suo uso sia effettuato sotto controllo medico.

Non è vero che nei prodotti artigianali ci sia sistematicamente meno sale; può essercene tanto soprattutto in quelli che prevedono sistemi di conservazione tradizionali. Meglio sempre guardare l'etichetta.

Tabella 3: FALSE CREDENZE SUL SALE.

Fonte: CREA Linee guida per una sana alimentazione 2018



## CAPITOLO 8

# L'ATTIVITÀ FISICA

### 8.1 L'ATTIVITÀ FISICA E LA SUA IMPORTANZA

Per “attività fisica” si intende “qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico”. Include quindi anche il gioco, le attività ricreative, correre, camminare, saltare e andare in bicicletta, oltre a sport ed esercizio fisico.

L'attività fisica è indispensabile per migliorare e mantenere la salute. Il movimento e lo sport rappresentano anche un'opportunità per facilitare l'inserimento e la coesione nella società. Oltre al fattore ludico, l'attività fisica permette di mantenere stabile il peso corporeo fisiologico, promuovendo la salute mentale e prevenendo lo sviluppo di malattie metaboliche, come diabete, malattie cardiovascolari e neoplastiche.

I vantaggi dell'attività fisica, che si ottengono durante l'infanzia e l'adolescenza, includono la riduzione dell'adiposità, la massimizzazione della salute ossea, il miglioramento della funzione cardiorespiratoria e del profilo metabolico (pressione sanguigna, resistenza insulinica, glucosio, dislipidemia).

Inoltre, l'attività fisica apporta benefici anche per quanto riguarda il rendimento scolastico e la salute mentale. È importante che il bambino, anche attraverso esperienze piacevoli come il gioco, adotti uno stile di vita attivo fin dai primi anni di vita, in quanto praticare attività fisica porta sì i vantaggi sopracitati, ma non praticarla e avere quindi uno stile di vita sedentario si associa a sovrappeso e ad obesità. Uno stile di vita sedentario riduce inoltre la funzionalità delle cellule muscolari nell'utilizzare i grassi, portando così a un veloce affaticamento, con conseguenza di un'ulteriore riduzione dell'attività fisica.

A tutto questo spesso si accompagnano sentimenti di imbarazzo, sconforto e frustrazione, per cui il bambino in sovrappeso tende ad evitare sport e giochi, soprattutto quelli che coinvolgono gruppi o squadre, dando inizio così a un circolo vizioso.



## 8.2 RACCOMANDAZIONI IN ETA' EVOLUTIVA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i benefici dell'attività fisica nei bambini tra i 5 ed i 17 anni si ottengono praticando almeno 60 minuti di attività aerobica di intensità da moderata a vigorosa al giorno. In aggiunta, si raccomanda di svolgere un'attività di rafforzamento muscolare per almeno 3 volte a settimana. L'attività fisica non deve essere intesa solo come pratica sportiva, ma anche come gioco con intento ricreativo, attività all'aria aperta, passeggiate o corsa, tutte attività che dovrebbero essere inserite nella quotidianità di ogni bambino.

La Società Italiana di Pediatria (SIP), con la piramide dell'attività motoria (Figura 3), fornisce le indicazioni per uno stile di vita salutare nel bambino. Al vertice della piramide si collocano le attività da svolgere con una frequenza minore e per meno tempo, alla base invece si trovano le attività da eseguire con maggiore cadenza (es. andare a scuola a piedi ogni giorno).



## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

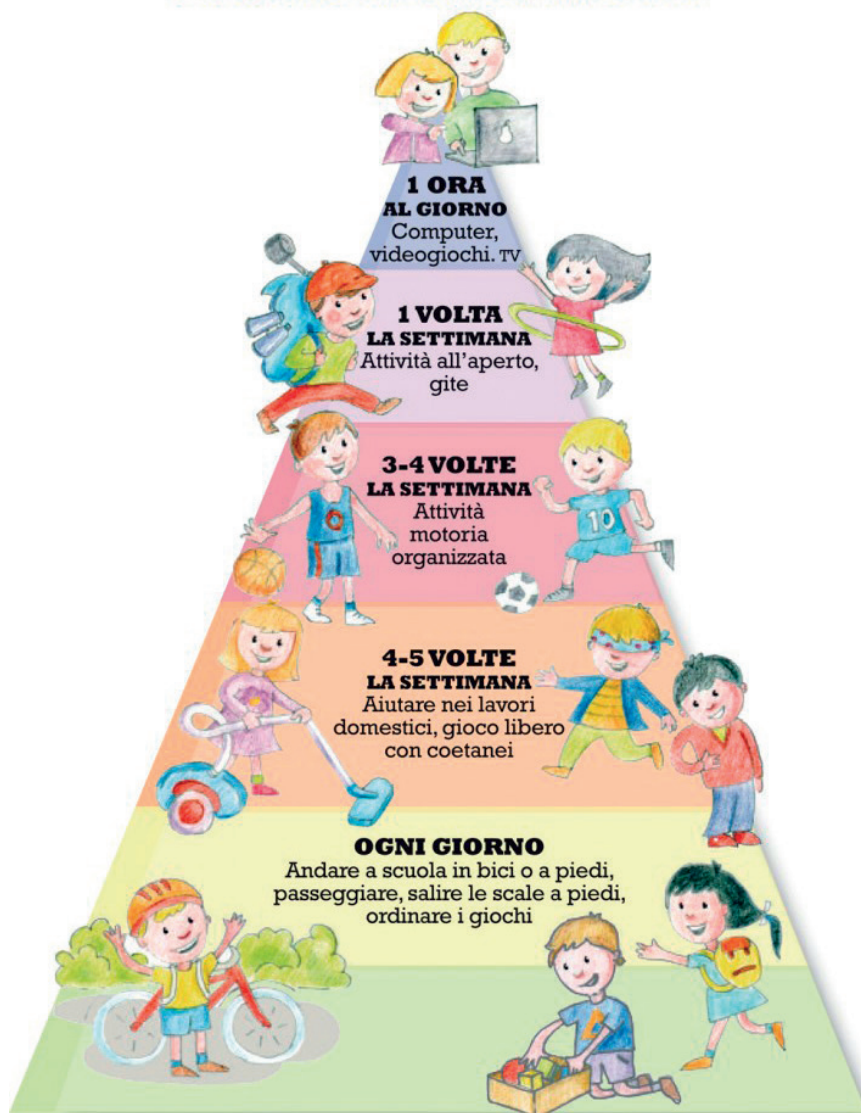


Figura 3: LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA. Fonte: SIP

## 8.3 PROMOZIONE DELLA SALUTE E DELL'ATTIVITÀ FISICA

La promozione dell'attività fisica necessita di molteplici azioni, che vedono coinvolti una pluralità di attori, che interagiscono tra loro, pur mantenendo ognuno il proprio ruolo (famiglia, scuola, operatori sanitari). Scuola e famiglia possono influenzare favorevolmente lo stato di salute in età evolutiva, con ricadute positive anche in futuro.

La famiglia è il primo attore coinvolto nel processo educativo del bambino, in quanto incide precocemente sulle scelte alimentari e sull'attività fisica. Se il contesto familiare è positivo, il bambino può imparare a essere attivo e partecipativo. Condividere uno sport e coltivare una passione migliora la vicinanza tra i membri della famiglia, unendo generazioni differenti e innescando la motivazione che lo avvicinerà all'attività sportiva. Inoltre, lo sport può essere di supporto all'attività educativa genitoriale.

La scuola e gli insegnanti hanno un ruolo fondamentale nella promozione dell'attività fisica, che richiede comunque anche il coinvolgimento della famiglia nel processo formativo ed informativo atto a sostenere la salute e la crescita del bambino. Tra le iniziative più utilizzate in tal contesto vi sono l'integrazione di attività motorie e di pause attive negli intervalli tra le ore scolastiche, la pianificazione personalizzata dell'allenamento, il bicibus ed il pedibus.

A tal proposito l'Azienda Sanitaria promuove alcuni progetti inseriti nel Documento Regionale di Buone Pratiche con l'obiettivo di implementare l'attività fisica durante l'orario scolastico, con evidenza di miglioramento del rendimento scolastico.

## 8.4 PEDIBUS

Il Pedibus è uno strumento rivolto principalmente ai bambini della scuola primaria. La realizzazione del Pedibus nel tragitto casa-scuola rappresenta un momento per incrementare la socialità tra i bambini e per praticare attività fisica regolare.

È un autobus che va a piedi, formato da una carovana di bambini, guidati da almeno 2 adulti che partecipano attivamente, monitorano, guidano e insegnano ai bambini le regole della strada e di comportamento (come non correre e non spingersi durante il tragitto).

Effettua un percorso prestabilito con fermate preimpostate ad orari definiti ed è attivo sempre a prescindere dalle condizioni meteorologiche, sia con il sole che con la pioggia. È ecologico e gratuito, perché consente di evitare l'utilizzo dell'automobile con riduzione dell'inquinamento e di migliorare le conoscenze dei bambini rispetto ai percorsi limitrofi e alla natura circostante.

# APPRENDERE LA NUTRIZIONE GIOCANDO

A sostegno del progetto i docenti possono promuovere in classe con i bambini le attività indicate di seguito.

## 9.1 SEMAFORO DELLA CORRETTA MERENDA

### **Materiale necessario**

Cartoncino bianco  
Un foglio formato A3  
Forbici  
Colla  
Pennarelli colorati

Procuratevi delle immagini di diverse tipologie di alimenti, che generalmente vengono consumati a merenda (es. frutta, verdura, prodotti da forno, latte e derivati, snack dolci e salati confezionati).

### **Svolgimento**

Ritagliate le immagini in modo da ottenere un quadrato o un rettangolo, incollateli su un cartoncino e ritagliate anche questo, in modo da ottenere delle tessere per il gioco.

Poi su un foglio formato A3 disegnate sulla sinistra un semaforo. In corrispondenza di ogni colore del semaforo tracciate una linea orizzontale, in modo da avere il foglio diviso in tre larghe righe: una verde, una gialla e una rossa.

A questo punto distribuite le tessere ai bambini, che dovranno inserire i vari alimenti nelle righe colorate differentemente, considerando sia la qualità che la frequenza di consumo di determinati alimenti. La classe può essere divisa in due o più gruppi. Per ogni tessera che viene messa correttamente, il gruppo ottiene un punto e alla fine del gioco vincerà la squadra che avrà totalizzato un punteggio più alto. Spiegate, man mano che avanza il gioco, perché vengono apposte le tessere e perché un cibo va accostato ad un colore semaforico rispetto ad un altro.

## 9.2 OCCHIO ALL'ETICHETTA

Individuale e/o a squadre

### Svolgimento

Osserva le due immagini e trova le 5 differenze. Sapresti indicare qual è quella esatta?

**I GOLOSINI**  
*Biscotti per la prima colazione*

**Ingredienti:** farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte, olio di oliva, lievito, sale

**Quantità media per 100g di prodotto**  
*Tabella Nutrizionale*  
Valore energetico Kcal 700  
Proteine g 6  
Carboidrati g 10  
Grassi g 15

**Da consumarsi preferibilmente entro il:**  
25 luglio 2022

**Da conservarsi in luogo fresco e asciutto**

**Prodotto da "Il Goloso s.r.l.", via...**

**I GOLOSINI**  
*Biscotti per la prima colazione*

**Ingredienti:** farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte, olio di oliva, lievito, sale

**Quantità media per 1kg di prodotto**  
*Tabella Nutrizionale*  
Valore energetico kW 700  
Vitamine g 6  
Carboidrati g 10  
Grassi g 15

**Da consumarsi preferibilmente entro il:**  
25 luglio

**Da mangiarsi in luogo fresco e asciutto**

**Prodotto da "Il Goloso S.r.l.", via...**

### Le 5 differenze:

100g / 1kg; Kcal / kW; Proteine / Vitamine;

25 luglio 2022 / 25 luglio;

Da conservarsi... / Da mangiarsi...

## 9.3 CONOSCERE LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Lavoro di gruppo

Tempo da 1h a 2h

### **Materiale**

Carte con stampe dei cibi componenti la piramide alimentare (meglio se classificati per colore), taccuino per appuntare i punteggi.

### **Svolgimento**

Far disporre i bambini a cerchio, in modo che ognuno possa avere uno spazio adeguato. Il facilitatore presenta la piramide alimentare e mostra le carte che rappresentano i vari cibi: frutta, cereali, legumi, carne, pesce, dolci, etc.

Una volta terminata la presentazione, i bambini a turno dovranno pescare le carte e posizionarle in modo corretto sui vari gradoni della piramide alimentare. Alla base ci sarà l'attività fisica, man mano che si sale verranno posizionati i vari alimenti, fino ad arrivare all'apice dove saranno collocati i dolci. Il partecipante, che posiziona in modo scorretto le carte, verrà penalizzato di un punto.

Vincerà il singolo o la squadra che avrà totalizzato un punteggio maggiore. Al termine del gioco il facilitatore illustra la piramide così come costruita, dando vita ad una discussione sulle abitudini alimentari.

L'obiettivo è quello di far conoscere la piramide alimentare, stimolando la capacità di lavorare in gruppo e rafforzando le competenze della lettura e della comprensione.

Questa attività permette di coniugare il gioco ludico con la riflessione e il dibattito sulle abitudini alimentari.



## 9.4 I COLORI DELLA SALUTE

Individuale e/o a squadre

Variare il colore degli alimenti vegetali permette di introdurre quasi tutte le vitamine e i sali minerali necessari al normale funzionamento del nostro organismo. Per questo è importante variare la scelta dei prodotti ortofrutticoli tra i 5 colori principali:

- blu-viola (melanzane, radicchio, frutti di bosco, prugne, uva rossa, fichi...);
- verde (asparagi, broccoli, cetrioli, insalata, spinaci, uva bianca, kiwi...);
- bianco (aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, mele, pere...);
- giallo-arancio (zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, mandarini...);
- rosso (pomodoro, peperone, barbabietola, rapa, fragole, lampone, melograno...).

### Svolgimento

Invitare i bambini a variare la merenda, scegliendo un colore differente ogni giorno tra i prodotti vegetali. Dopo un certo periodo di tempo (es. 5 giorni), i bambini dovranno fare un disegno, rifacendosi ai colori che hanno scelto per gli alimenti. Vince il disegno con il maggior numero di colori.

## 9.5 IMPARARE SBAGLIANDO

A squadre

### SVOLGIMENTO

Sfidatevi a rispondere in maniera corretta. I punti vanno da 1 a 3 a seconda del grado di difficoltà della domanda e vince chi accumula più punti.

DOMANDE	RISPOSTE	(PUNTEGGIO)
1. È importante fare colazione?	SI / NO	(1)
2. Si hanno dei benefici nel fare la merenda?	SI / NO	(1)
3. La percentuale di carboidrati da assumere durante la giornata è del:	45-60% / 60-80%	(3)
4. La percentuale di grassi da assumere durante la giornata è del:	10-15% / 20-30%	(3)
5. La quota di proteine da assumere durante la giornata è del:	20-30% / 10-15%	(3)
6. La merenda deve fornire una percentuale di calorie pari al fabbisogno totale del:	20% / 5%	(3)
7. La Dieta Mediterranea prevede principalmente un consumo di:	PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE / PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE	(2)
8. Sull'etichetta alimentare è riportata la lista degli ingredienti di un prodotto?	SI / NO	(1)
9. Sull'etichetta di un prodotto alimentare deve essere riportato:	SOLO IL NOME DEL PRODOTTO / DENOMINAZIONE DI VENDITA E ALTRE INFORMAZIONI OBBLIGATORIE (ai sensi del Reg. UE 1169/11)	(2)
10. Siamo obbligati ad aggiungere sale ai cibi?	SI / NO	(2)
11. Per aumentare il consumo di iodio è necessario aumentare il consumo di sale?	VERO / FALSO	(2)
12. Alla base della piramide della Dieta Mediterranea sono presenti gli alimenti che dobbiamo consumare di meno?	NO / SI	(2)
13. Al vertice della piramide della Dieta Mediterranea sono presenti alimenti che dobbiamo consumare tutti i giorni in grandi quantità:	SI / NO	(2)
14. La Dieta Mediterranea è un modello dietetico sostenibile:	NO/ SI	(2)

**Risposte corrette:** 1.si; 2.si; 3.45-60%; 4.20-30%; 5.10-15%; 6.5%; 7.Prodotti di origine vegetale; 8.si; 9.denominazione di vendita e altre informazioni obbligatorie (ai sensi del Reg.UE 1169/11); 10.no; 11.falso; 12.no; 13.no; 14.si.



## 9.6 SE FOSSI UN...

Individuale e/o a squadre

### **Svolgimento:**

Fate disporre i bambini in cerchio, su un fogliettino ognuno dovrà scrivere un vegetale a cui penserà (frutta, verdura, legume). A questo punto piegati i foglietti di carta devono essere mescolati e ogni studente a turno dovrà pescarne uno. In base al vegetale estratto dovrà inventare una breve storia, immaginando di essere quel frutto/verdura/legume. Attenzione a non sbirciare. Completate la seconda frase e continuate a far girare il foglio fino ad completare.

Se FOSSI un frutto/verdura/legume sarei...

Avrei la forma di...

Sarei di colore ...

Avrei la pelle...

Avrei il sapore di ...

Sarei l'alimento preferito di ...

Vivo...

Etc..

# ANAGRAMMI

“LIMONE”

(SONO ARANCIONI E SI MANGIANO IN ESTATE)

“LAME”

(FRUTTO SFERICO)

# FILASTROCCA

POLLO, PATATE, SPINACI E UN FRUTTO  
 MI SENTO BENE SE MANGIO DI TUTTO  
 OCCHIO DI FALCO CON LE VITAMINE  
 FORZA DI TIGRE CON LE PROTEINE  
 LATTE E FORMAGGIO FAN LE OSSA PIÙ DURE  
 PANCIA PIÙ SVEGLIA CON LE FIBRE E VERDURE  
 MIELE, INSALATA, BISTECCA E POI SOIA  
 MANGIO DI TUTTO E NIENTE MI ANNOIA

# FREDDURA..

COSA FA UN CAMELLO SU UN BUDINO?  
 ATTRAVERSA IL DESSERT...

# PAROLE INTRECCIAE

H	P	I	A	T	T	O	F	G	C	E	A
G	C	S	Q	U	O	V	A	E	L	F	L
L	A	J	U	M	V	E	R	D	U	R	A
S	R	E	A	P	A	S	T	A	J	U	T
F	O	R	M	A	G	G	I	O	F	T	T
A	C	D	H	I	L	H	G	L	A	T	E
V	R	I	M	N	I	I	G	I	E	A	D
E	O	W	N	H	A	D	D	O	L	C	I



FRUTTA



TOVAGLIA



FAVE



PIATTO



PASTA



UOVA



VERDURA



FORMAGGIO



DOLCI

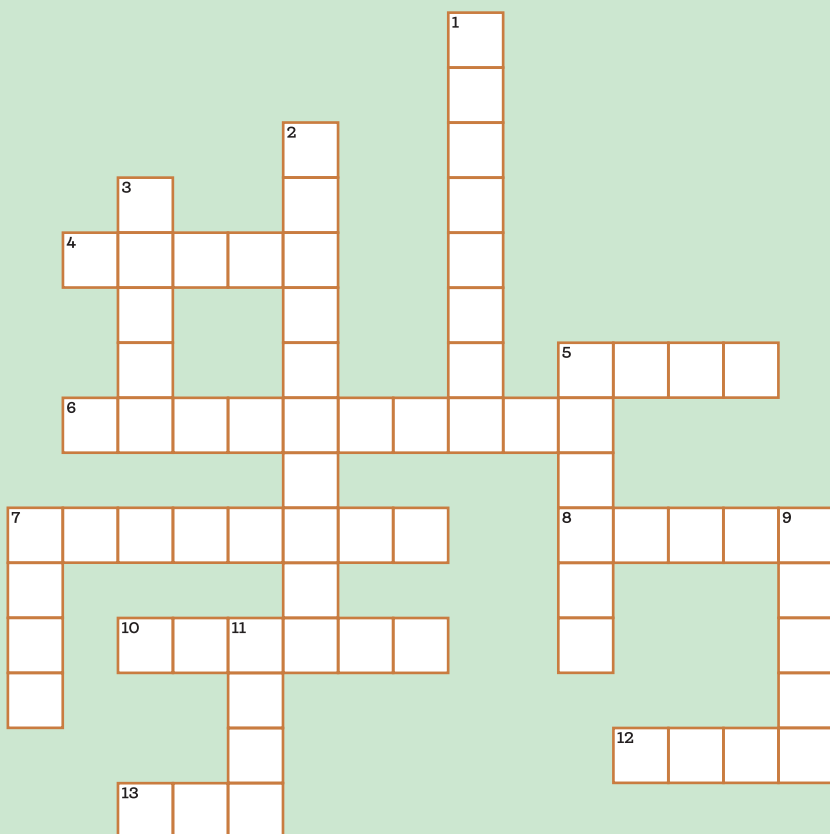


OLIO



LATTE

# CRUCIVERBA



## Orizzontali:

4. Bevanda bianca amata dai bambini
5. E buona con il formaggio e una si chiama william
6. Si spalma sulle fette biscottate
7. Piacciono molto agli scoiattoli
8. Se è "in bocca" puoi mantenere un segreto
10. Frutto giallo, acido, che si mette nel tè
12. Se trovi il pelo anche qui sei molto puntiglioso
13. A grappoli, bianca o nera

## Verticali:

1. La mangi riscaldata se è sempre la stessa cosa
2. Se sei dappertutto, sei come questa pianta aromatica
3. Si può fare bianca o al ragù
5. È bollente quando la situazione è difficile
7. Aiutano la mente a non dimenticare
9. Protegge da vampiri e dalle infezioni batteriche
11. Una di questa al giorno toglie il medico di turno

# PROVERBI

1. DELL'ARANCIA QUEL CHE VUOI, DEL LIMONE QUEL CHE PUOI.

2. QUANDO LA PERA È MATURA CADE DA SÉ.

3. TUTTO CIÒ CHE È PROIBITO, È BOCCON DELL'APPETITO.

4. CHI VUOL VIVER SANO E LESTO, MANGI POCO E CENI PRESTO.

## SOLUZIONI

ANAGRAMMI: MELONI. MELA

INDOVINELLI: 1.SPAGHETTI, 2.SALE, 3.TORTA DI COMPLEANNO, 4.MANDARINO, 5.FICO.

CRUCIVERBA: 1.MINESTRA, 2.PREZZEMOLO, 3.PASTA, 4.LATTE, 5.PATATA, 5.PERA, 6.MARMELLATA, 7.NOCI, 7.NOCCIOLE, 8.ACQUA, 9.AGLIO, 10.LIMONE, 11.MELA, 12.UOVO, 13.UVA.

# INDOVINELLI

1. CI TUFFIAMO NELLA FOSSA DELLE ACQUE BOLLENTI, ENTRIAMO COME BASTONI MA USCIAMO TRASFORMATI IN SERPENTI. NOI SIAMO...

2. COSA FA UN GRANELLO BIANCO SU UN ASCENSORE?

3. QUAL È QUELLA COSA CHE PIÙ INVECCHI E PIÙ DIVENTA LUMINOSA?

4. OSPITA TANTI PICCOLI GEMELLI, DENTRO A UNO STESSO CAPPOTTINO. SE LI MANGI TUTTI INSIEME, FANNO UN OTTIMO...

5. VERDE DALL'ALBERO PENZOLAVO, MA SBUCCIATO BIANCHEGGIAVO. ALL'INTERNO ROSSO MI DICO, SONO PERCIÒ UN BEL...

# CONCLUSIONI

Il diffondersi di cattive abitudini alimentari e la pratica di stili di vita poco sani hanno portato ad un aumento del sovrappeso e dell'obesità nella popolazione giovanile. La situazione risulta particolarmente allarmante, se si pensa alle future implicazioni socio-sanitarie per il prevedibile incremento delle malattie cronico-degenerative ad esse associate. Il fenomeno può essere contenuto solo mediante un'efficace azione preventiva e una adeguata educazione alimentare e promozione della salute.

Proprio nell'ambito educativo si inserisce la Scuola, che come Istituzione dovrebbe promuovere la consapevolezza di una sana alimentazione, nel rispetto della territorialità e della sostenibilità ambientale, nonché creare ambienti favorevoli a stili di vita sani e attivi. È importante ricordare come anche l'attività motoria quanto quella sportiva, sia essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e di un equilibrato rapporto energetico.

Tra le varie iniziative promosse nelle Scuole, sicuramente il progetto "Merenda sana e movimento: un'associazione vincente" è quello che più di tutti riesce a coniugare due aspetti fondamentali: l'attività fisica promossa attraverso il Pedibus e la merenda salutare a scuola, con la quale si possono reintegrare in modo consapevole le energie spese durante le attività scolastiche.



# BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:

1. Affenito SG, Thompson DR, Barton BA, Franko DL, Daniels SR, Obarzanek E, Schreiber GB and Strie gel-Moore RH. *Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index.* J Am Diet Assoc. 2005; 105: 938-945.
2. [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-and-quality-schemes-explained\\_it](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-and-quality-schemes-explained_it).
3. Cecchetti M. et al. *Scienza dell'Alimentazione.* Casa Editrice Ambrosiana, Milano 1994.
4. CREA. *Linee guida per una sana alimentazione.* 2018.
5. CREA. *Linee guida per una sana alimentazione, Dossier scientifico.* 2018.
6. Deedwania P and Acharya T. *Hearty Breakfast for Healthier Arteries.* J Am Coll Cardiol. 2017; 70: 1843-1845.
7. Documento SINU-SISA sulla prima colazione. 2019.
8. *La Merenda Sana? Un Gioco da Ragazzi.* Il Giornale del Cibo 2020
9. *Linee di indirizzo della Regione Friuli Venezia Giulia per la ristorazione scolastica.* 2025
10. Levitsky DA and Pacanowski CR. *Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake.* Physiol Behav. 2013; 119: 9-16.
11. Ministero della Salute. Direzione generale per l'Igiene e la Sicurezza degli alimenti e la Nutrizione. *Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere. Anno 2021*
12. Ministero Della Salute. *Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie.* 2020
13. Ministero della Salute. Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.* 2017
14. Miur- *Linee Guida 2015 per l'educazione Alimentare.*
15. *Nutrizione giocando.* Ministero della Salute. 2022. [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it).
16. O'Neil, C. E., C. Byrd-Bredbenner, D. Hayes, L. Jana, S. E. Klinger and S. Stephenson-Martin. *The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast.* J Acad Nutr Diet 114(12 Suppl): S8-S26. (2014).
17. *Okkio alla Salute, Epicentro 2023.*
18. <https://pedibus.ch/>
19. <https://www.piedibus.it>
20. Porrini M., Riso P., De Bernardi A. *Effetto del consumo di alcuni tipi di merende sul comportamento alimentare e la sazietà.* La Rivista di Scienza dell'Alimentazione 2002, 3, 215-226.
21. Ramsay SA, Bloch TD, Marriage B, Shriver LH, Spees CK and Taylor CA. *Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children.* Eur J Clin Nutr. 2018; 72: 548-556.
22. [Rapporto\\_malnutrizione\\_unicef\\_istat.pdf \(minori.gov.it\)](#).
23. Regolamento (UE) N. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 ottobre 2011.
24. <https://www.salute.gov.it/portale/dietaMediterranea/dettaglioContenutiDietaMediterranea>
25. <https://sip.it/2017/09/25/la-sip-presenta-la-piramide-dellattivita-motoria>
26. *Stili di vita guadagnare salute.* Ministero della Salute. *Cosa fare per ridurre il consumo di sale.* 2024.
27. Toschke AM, Kuchenhoff H, Koletzko B, von Kries R. *Meal frequency and childhood obesity.* Obes Res 2005; 13 (11): 1932-1938.
28. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour;* 2020.
29. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva. 2010

## REDATTO DA:

Dott.ssa Fabiola Stuto, Responsabile SSD Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dirigente Biologo Specialista Scienza dell'Alimentazione, Dipartimento di Prevenzione ASFO

Dott. Dario Conte, Dietista SSD Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione ASFO

Dott.ssa Isabell Tondon, Dietista SSD Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione ASFO

## IN COLLABORAZIONE CON:

Dott.ssa Sara Piazza, Assistente Sanitaria, Promozione della Salute, Dipartimento di Prevenzione ASFO

Dott.ssa Stefania Pilan, Assistente Sanitaria, Dipartimento di Prevenzione ASFO

## CON IL PATROCINIO DI



## CON IL CONTRIBUTO DI



EDIZIONE 2026

Progetto grafico e realizzazione

*mollusk*  
mollusk.it  
Studio di comunicazione visiva





# MERENDA SANA

