

**Promozione stili di vita sani: alimentazione e nutrizione**

**Progetto**

**La merenda la preparo io!**



**Referente del progetto**

**Dott.ssa Elisa Dal Lago**  
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – Educazione Alimentare  
 Dipartimento di Prevenzione – Distretto 2 Thiene  
 Tel. 0445/389210 E-mail: [elisa.dallago@aulss7.veneto.it](mailto:elisa.dallago@aulss7.veneto.it)

**Destinatari**

Bambini della Scuola dell'Infanzia e famiglie (laboratorio di panificazione rivolto esclusivamente ai bambini dell'ultimo anno della Scuola dell'Infanzia)

**Partner**

Panifici prescelti, Confartigianato

**Premessa e contesto di riferimento**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità una sana alimentazione e l'attività fisica costante sono fondamentali per raggiungere un adeguato stato di salute. L'OMS consiglia di aumentare il consumo di cereali integrali e semi-integrali per contrastare l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete. In Italia lo stesso suggerimento arriva da strumenti come i LARN e le Linee Guida INRAN.

Il consumo dei cereali integrali e semi-integrali nei paesi occidentali si è progressivamente ridotto negli ultimi 50 anni, fino a diventare quasi inesistente, per la raffinazione delle farine: gli alimenti moderni sono di conseguenza poveri di fibre – il costituente più conosciuto dei cereali integrali – ma anche di altre componenti nutrizionali importanti. Con queste premesse ci si prefigge di incentivare il consumo di prodotti panificati soprattutto integrali e semi-integrali e di sostituire le merende dei bambini a base di prodotti dolciari confezionati con il pane artigianale, alimento unico da rivalutare.

**Fasi del progetto**

Il progetto si svolge attraverso:  
 - formazione degli insegnanti con suggerimenti di attività da svolgere in classe  
 - lavori didattici da fare in classe potenziando le capacità dei bambini di comprensione su come fare una merenda sana  
 - laboratorio di panificazione assieme ai panifici che aderiscono all'iniziativa (preferibilmente presso i laboratori del panificio)

**Obiettivi generali**

Promuovere la salute favorendo scelte alimentari contenenti cereali semi-integrali. La presenza dei cereali integrali e semi-integrali dovrebbe essere specificamente incoraggiata durante la fase della crescita, in quanto si associa a un marcato miglioramento nutrizionale sia qualitativo (migliore qualità della dieta) sia quantitativo (maggiore assunzione di nutrienti), oltre ad aiutare il mantenimento di un peso corporeo adeguato.

<p><b>Obiettivi specifici</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aumentare la motivazione degli insegnanti affinché attraverso le loro competenze didattiche e formative concorrano a divulgare i principi dei corretti stili di vita per attuare scelte consapevoli;</li> <li>- promuovere un consumo corretto di cereali integrali e semi-integrali</li> <li>- conoscere il ciclo del grano ed apprezzarne le qualità</li> <li>- conoscere il riso integrale, il farro, il grano integrale</li> <li>- incoraggiare il consumo di pane artigianale rispetto al pane o merende confezionate</li> <li>- incoraggiare i bambini ad abituarsi a fare merenda con acqua, frutta e pane artigianale</li> <li>- sviluppare la consapevolezza di essere artefici del proprio mangiare sano e bene in autonomia: il bambino capisce l'importanza di aver ricevuto il latte materno durante i pasti della prima infanzia. Acquisisce consapevolezza che il latte della mamma era completo in ogni elemento nutritivo ma ora devono iniziare a decidere quali nutrienti fanno bene al proprio corpo. Si porta i bambini a ragionare sull'atto d'amore della mamma nell'allattare il proprio bambino e sull'atto d'amore che ritorna ogni volta che prepariamo la nostra merenda. La merenda è un qualcosa che si fa per noi, per soddisfare sia la fame sia il bisogno del nostro corpo di essere nutrito. Nella fase della seconda infanzia si potenzia l'autonomia nella scelta di una merenda sana a base di pane artigianale, frutta e acqua.</li> </ul>
<p><b>Competenze educative</b></p>	<p>Il bambino deve imparare che il cibo viene dalla natura e soprattutto che è una cosa che "si fa con le mani", non un oggetto che si scarta come un pacchetto regalo. Ad attirarlo devono essere l'olfatto, il tatto e il gusto, non i colori della confezione o i personaggi visti in TV.</p> <p>Rispetto alla maggior parte delle merende casalinghe, i cibi confezionati hanno più grassi, zuccheri e sale. I bambini che si abituano a questi sapori tendono poi a non apprezzare i sapori più delicati (come una mela da mangiare a morsi).</p> <p>Dal punto di vista del tatto, le merendine puntano sempre sulla stessa sensazione: morbidezza e cremosità (nella merendina intera o nel ripieno). Le merendine sono una soluzione troppo facile, che non invita né al fare né al pensare; il cibo vero, al contrario, richiede cura (nella scelta, nella preparazione, nel trasporto). Proprio questa cura è un atto d'amore quotidiano che ha grande valore, anche per i bambini.</p> <p>La merenda artigianale è educare alla varietà ed alle sane abitudini. Le merendine abituano i sensi ai sapori industriali: quei sapori diventano, nel tempo, il "punto di riferimento" per definire il concetto di "buono". Nelle merendine non c'è cultura del cibo. Di qualsiasi ingrediente casalingo un genitore può facilmente raccontare la storia (da dove viene, come si produce...), ma certo non si può dire la stessa cosa del cibo industriale.</p> <p>Le merendine costano, non solo in termini di denaro, ma anche in termini ambientali; inoltre forniscono messaggi ambigui. Quante volte le confezioni inneggiano al contenuto salutistico? I bambini soffrono tutti di deficit di calcio e vitamine? In questo caso la soluzione va trovata col pediatra, non col supermercato.</p> <p>Life skills attivate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestione delle emozioni: capacità di riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri</li> <li>• Gestione dello stress: capacità di resistere alla rinuncia delle merende</li> </ul>

	<p>confezionate o altri alimenti poco nutritivi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Creatività:</b> contribuisce sia alla capacità di prendere decisioni che alla capacità di risolvere problemi, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni</li> <li>• <b>Decision making:</b> la capacità di elaborare in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano</li> <li>• <b>Senso critico:</b> capacità di resistere alla pressione dei coetanei o dei mass media.</li> </ul>
<p><b>Competenze nutrizionali</b></p>	<p>Grano, riso, mais, segale, avena, orzo sono i principali cereali della famiglia delle Graminacee e, nell'insieme, coprono la maggior parte del fabbisogno calorico (mediamente 100 g di cereale apporta 350 Kcal) della popolazione mondiale.</p> <p>I cereali sono un'ottima fonte di carboidrati complessi e di proteine prive di grassi, però le proteine dei cereali sono incomplete, cioè mancano di alcuni amminoacidi essenziali (soprattutto lisina e triptofano) di cui l'organismo ha bisogno per costruirsi le sue proteine. E' possibile superare questa carenza consumandoli con altri alimenti che contengono proteine complementari come i legumi, uova, latticini... esempi classici sono pasta e fagioli, riso e piselli, latte con fiocchi di cereali etc.</p> <p>Nello specifico del progetto si propone di riscoprire la Vicentina, una farina di tipo 1 parzialmente integrale tipica delle zone del vicentino. Le vitamine e i Sali minerali si concentrano nella crusca e nel germe del grano, parti che costituiscono la fibra alimentare presente nel frumento. Il pane integrale provoca un minor aumento del glucosio nel sangue perché riduce la velocità di assorbimento dei carboidrati, riducendo la sensazione di fame. Ha notevoli vantaggi per l'organismo anche perché favorisce il riassorbimento degli acidi biliari con conseguente maggior utilizzo di colesterolo.</p> <p>Profilo nutrizionale dei cereali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>carboidrati:</b> i cereali sono un'ottima fonte di carboidrati complessi disponibili sotto forma di amido. Questo è presente in granuli nell'endosperma. L'amilosio si differenzia dall'amilopectina perché viene scisso più lentamente. Al contrario, l'amilopectina per la sua struttura è meno ordinata e compatta dell'amilosio e viene digerita più facilmente. Quindi frumento con alti livelli di amilosio sono benefici per ridurre la risposta glicemica. Inoltre va tenuto presente che una certa quota di amido non è comunque digerito a livello intestinale e nemmeno assorbito. Questo tipo di amido è conosciuto come amido resistente e si comporta come le fibre alimentari.</li> <li>• <b>proteine:</b> sono presenti nell'endosperma e come spiegato sopra le proteine dei cereali sono incomplete.</li> <li>• <b>lipidi:</b> sono una componente minoritaria nei cereali</li> <li>• <b>vitamine e minerali:</b> questi micronutrienti si trovano nel pericarpo, nel germe e nello strato aleuronico, per cui i cereali raffinati ne sono in parte privati. I cereali non contengono né vitamina C né B<sub>12</sub> e tranne il mais giallo, non hanno beta-carotene. Tuttavia, i cereali integri, cioè privati solo dei tegumenti duri indigeribili, forniscono significative quantità di vitamine B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> B<sub>3</sub> e vitamina E. Per quanto riguarda i minerali i cereali sono poveri di sodio e ricchi di potassio, ed i cereali integri hanno buoni livelli di magnesio, calcio, fosforo, ferro e zinco.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fibre: tutti i cereali sono buone fonti di fibra insolubile e solubile. Il contenuto di fibra insolubile (cellulosa) è pressoché uguale nella maggior parte dei cereali, mentre varia la composizione della fibra solubile. La fibra insolubile non è solubile in acqua, non forma gel e fermenta difficilmente. Essa può provocare in soggetti sensibili fenomeni irritativi a livello del colon; inoltre, conferisce il caratteristico sapore amaro della farina integrale. Le fibre solubili messe in acqua formano un gel viscoso, che induce sazietà a livello gastrico, ingloba glucosio, colesterolo e grassi nel primo intestino (rallentandone l'assorbimento) e costituisce il cibo preferito del microbiota positivo (es Bifidobatteri) del colon, con il risultato di mantenere uno stato di eubiosi (cioè il prevalere dei microrganismi salutari a scapito di quelli putrefattivi e nocivi) del microbiota stesso a beneficio dell'organismo (regolare transito intestinale e aumento delle difese organiche).</li> </ul>
<p><b>Articolazione del progetto</b></p>	<p>FASE A: presentazione del progetto agli insegnanti (settembre 2019)</p> <p>FASE B: incontro e tavolo di lavoro con gli insegnanti: (ottobre 2019)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rilevare le conoscenze spontanee sui cereali</li> <li>• suscitare nei bambini l'interesse verso il grano</li> <li>• sperimentare la semina dei chicchi di grano, farro etc</li> <li>• conoscere il ciclo di vita del grano dalla semina alla mietitura</li> <li>• conoscere la trasformazione dal chicco di grano dalla farina al pane</li> <li>• presentare i diversi tipi di cereali integrali</li> <li>• raccontare la storia del chicco di riso</li> </ul> <p>FASE C: laboratorio di panificazione con i panificatori preposti (febbraio 2020)</p> <p>FASE D: raccolta esperienze delle insegnanti e dei panificatori (marzo 2020)</p> <p>FASE E: verifica finale del progetto</p>
<p><b>Costi</b></p>	<p>Laboratorio di panificazione a carico dei panifici aderenti</p>