



A cura del [Dr. Paolo Marconi](#)

Medico Chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione ed in Igiene e Medicina Preventiva

Publicato il 13/07/2015

Autori: Marconi P., Fransos L., Rovera GM.

## **Prima colazione? Non riesco proprio a farla o a farla bene! Proposte psico-sociali, comportamentali, pedagogiche e nutrizionali su come favorire la pratica di un'adeguata prima colazione**

### **1. Il metodo ANSISA, uno strumento di implementazione dello stile di vita nutrizionale**

Oggi in Italia circa 1 bambino su quattro è in sovrappeso e oltre uno su dieci è obeso con picchi ancor più preoccupanti nel Sud Italia (studio okkio alla salute 2012).

Contemporaneamente sono affetti da sindrome metabolica circa 3 adulti su dieci, la maggioranza dei quali, inconsapevoli di tale situazione, non conosce la natura e le conseguenze di questa sindrome. Parallelamente lo Stato spende ogni anno circa l'8% del proprio Fondo Sanitario Nazionale per pagare, praticamente a piè di lista, il conto dell'obesità e delle sue complicanze.

L'Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione (A.N.S.i.S.A.) è impegnata da anni nel promuovere le necessarie alleanze nel campo dell'educazione alimentare tra Società Scientifiche, Associazioni, Istituzioni, Grande Distribuzione, ecc. nel rispetto delle singole specificità, per diffondere la cultura della prevenzione e adottare le strategie possibili per elevare il livello di salute di ogni cittadino.

A.N.S.i.S.A. sta operando in particolare per promuovere l'**educazione alimentare a scuola** concepita in modo multidisciplinare, intersettoriale e basata su programmi pluriennali. Questa impostazione comporta che gli insegnanti sinergizzino le diverse competenze disciplinari in un progetto unitario, che a tale progetto partecipino in modo integrato gli eventuali esperti esterni chiamati dalla scuola, che le ASL/ULSS/ASP propongano progetti e programmi di educazione alimentare unitari e coordinati con la scuola, attuati con sistematicità in specifiche classi filtro nei vari gradi di scuola.

Per favorire la dinamica educativa scolastica e contribuire a promuovere i necessari interventi preventivi Ansisa ha elaborato e divulgato il "**Metodo Ansisa per la corretta alimentazione e lo stile di vita attivo**".

Si tratta di uno strumento messo a punto da una équipe specialistica multidisciplinare, basato su una serie di esperienze dirette sul campo e supporti del "buon operare" nel campo dell'educazione alimentare a scuola. Dal Metodo è derivato il necessario Kit didattico applicativo, costituito da una serie di strumenti didattici e operativi:

- Diapositive e materiali di supporto per una buona nutrizione riservati all'esperto nutrizionista;
- Manuale di educazione alimentare per l'insegnante;
- Giochi didattici per gli studenti;
- Questionari di valutazione per gli studenti e le famiglie;
- Guida per le famiglie;
- Guida per la ristorazione scolastica ecc.

Tali strumenti possono essere utilizzati dallo Specialista, che può usarli con un criterio a "geometria variabile", per conseguire obiettivi educativo-informativi condivisi in un determinato contesto scolastico. Lo Specialista ha il ruolo fondamentale di garanzia della scientificità del progetto ed eventuale supporto e coordinamento degli Insegnanti delle varie discipline partecipanti al progetto di educazione alimentare.

Caratteristica importante del Metodo è il suo taglio pratico e operativo. Non favorisce la dissertazione ma l'acquisizione di conoscenza e la trasformazione di questa in consapevolezza, mettendo il destinatario, minore e famiglia, al centro del processo educativo, come protagonista di un processo di empowerment.

Il Metodo Ansisa per la corretta alimentazione e lo stile di vita attivo (3) presenta le seguenti caratteristiche peculiari:

a) è unico e specifico rispetto ai diversi Kit presenti perchè **punta sul Metodo** cioè come proporsi e allestire un'opera educativa in questo campo, valorizzando cioè tutti i pilastri che compongono l'edificio nutrizionale: lo studente protagonista, gli insegnanti in team, la famiglia coinvolta, la ristorazione scolastica come banco di prova di quanto insegnato. In altre parole il Metodo insegna a ottenere, a parità di risorse impegnate, la migliore risposta in termini di gradimento, applicabilità ed efficacia educativa.

b) prevede un'adeguata **formazione dei Nutrizionisti**, degli Insegnanti e degli Esperti interessati attraverso Corsi realizzati ad hoc da ANSiSA.

c) è agile, di **facile e rapida applicazione**. Per ottenere educazione alimentare non basta informare, occorre far sì che gli studenti siano guidati a **trasformare l'informazione in azione, propedeutica all'educazione alimentare**. Spesso l'insegnante e / o lo studente non dispongono di molto tempo da dedicare ai sussidi che lo Specialista fornisce loro. Occorre quindi evitare ponderosità e iperspecializzazione, garantendo materiali agili e rapidamente applicabili.

d) è progettato in modo da essere **completo**, in un'ottica di fruibilità. La completezza del Kit didattico-educativo è progettata per essere fruita:

- dentro la scuola: multidisciplinarietà nella interazione di Progetto tra lo Specialista, gli Insegnanti, il Dirigente Scolastico, adottando un opportuno coinvolgimento dei Genitori visti non come destinatari ma come co-educatori.

- dentro la testa cioè nella mente dello Studente, di cui vengono recepiti all'inizio e al termine del progetto conoscenze, motivazioni, attitudini, atteggiamenti valoriali, comportamenti rispetto all'alimentazione, con l'intento di considerarlo non destinatario ma protagonista.

e) è **aggiornabile**, essendo la versione attuale del Metodo (revisione “2.0” 2012), aggiornata e arricchita, con materiali d’uso idonei per ogni grado e ordine di scuola.

## **2. La colazione, pasto strategico nella giornata: come può esprimere le sue potenzialità nutrizionali e preventive**

La colazione rappresenta un pasto di valore strategico nella giornata perché interrompe il digiuno notturno. Una buona colazione deve apportare circa il 15% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

**Chi non consuma regolarmente la prima colazione corre un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso**, oltre che di assumere una dieta non completamente adeguata dal punto di vista nutrizionale. Fare tutte le mattine una prima colazione completa ed equilibrata contribuisce invece a ridurre l’introito giornaliero di grassi e calorie e aumenta favorevolmente l’apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

E’ ormai noto come l’abitudine a saltare la prima colazione, piuttosto diffusa anche tra i più giovani, sia fortemente associata all’aumento di prevalenza di sovrappeso e obesità. Infatti il consumo regolare del primo pasto della giornata non solo garantisce l’energia necessaria ad affrontare la mattinata dopo il digiuno notturno, ma contribuisce alla qualità nutrizionale della dieta e al regolare l’intake calorico giornaliero.

Numerosi sono gli studi che evidenziano gli effetti positivi del consumo di una buona colazione. Significativo ci sembra uno Studio recente pubblicato su Am J Clin Nutr. 2013 Feb 27 (1) condotto negli Stati Uniti su adolescenti sovrappeso e obesi, abituati a saltare la prima colazione e a consumare snack durante tutta la giornata (e soprattutto in ore notturne) nei quali sono stati confrontati gli effetti su chi non faceva colazione rispetto a chi consumava una prima colazione da 350 kcal per una settimana, su appetito, sazietà e ormoni correlati, sull’apporto calorico complessivo nell’arco dell’ultima giornata e sull’assunzione di snack dopo cena.

**Fare colazione ha comportato la riduzione del senso di fame e del desiderio di cibo** (e dell’ormone relativo grelina), insieme all’aumento della sazietà (e del Peptide YY), non solo durante la mattinata, ma anche dopo il pranzo, standardizzato e simile per tutte le fasi dietetiche. Inoltre, grazie all’applicazione della risonanza magnetica funzionale, gli Autori hanno potuto osservare che, in assenza della prima colazione, l’attività cerebrale correlata alla motivazione ad alimentarsi era ridotta all’ora di cena. Nelle ore successive alla cena chi ometteva la colazione aumentava il consumo di snack ma tale consumo era più contenuto quando la colazione era più ricca di proteine piuttosto che di carboidrati.

Secondo questi risultati fare colazione rappresenta quindi in adolescenti sovrappeso o obesi una strategia valida per aumentare la sazietà, ridurre il desiderio di cibo e migliorare la qualità della dieta, contribuendo al controllo del peso e alla sua progressiva diminuzione.

Il consumo della prima colazione determina un miglioramento dello stato nutrizionale del soggetto: diversi studi osservazionali hanno dimostrato un’associazione tra regolare consumo della prima colazione e un aumentato intake di fibre, calcio, potassio, magnesio, fosforo, vitamine A, C, E, B6 e B12, riboflavina, zinco, ferro e un’assunzione di grassi e colesterolo.

Chi non consuma regolarmente la prima colazione corre quindi un rischio maggiore sia di sviluppare sovrappeso che di realizzare una dieta non completamente adeguata dal punto di vista nutrizionale. Fare invece tutte le mattine una prima colazione completa ed equilibrata contribuisce a ridurre l'introito giornaliero di grassi e calorie e ad aumentare l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

Gli Autori di uno Studio pubblicato sul Am J Clin Nutr. 2010 (2) hanno analizzato alcuni parametri metabolici correlati al rischio cardiovascolare in adulti di età compresa tra 26 e 36 anni dei quali erano state registrate le abitudini alimentari anche all'inizio dell'osservazione, e cioè ad un'età compresa tra 9 e 15 anni.

Secondo i risultati coloro che saltavano la prima colazione sia durante l'infanzia che da adulti presentavano valori maggiori di **Circonferenza addominale** (+ 4.63 cm), di **Insulinemia a digiuno** (+2.02 mU/L), di **Colesterolo totale** (+0.40 mmol/L o 15 mg/dl) e di **Colesterolo LDL** (+0.40 mmol/L o 15 mg/dl, rispetto a coloro che la consumavano quotidianamente.

Queste osservazioni dimostrano che fare regolarmente la prima colazione può, nel lungo periodo, esercitare effetti positivi sui parametri metabolici correlati al rischio cardiovascolare.

La colazione, come del resto gli altri pasti della giornata, è un **momento basilare di condivisione e convivialità** che va preservato e recuperato. Molto spesso però a causa della fretta correlata al poco tempo a disposizione, la colazione passa in secondo piano, con la conseguenza che i bambini e i ragazzi arrivano affamati alla ricreazione e divorano merendine e snacks con composizioni nutrizionali spesso non qualificate.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) dichiara che l'obesità infantile è diventata nei Paesi sia sviluppati che in via di sviluppo e soprattutto nell'Occidente una vera e propria epidemia, le cui cause, come dimostrato da varie ricerche, risiedono nelle cattive abitudini alimentari, tra cui anche la consuetudine di saltare la prima colazione (2).

### **3. I contenuti didattici del metodo ANSiSA promuovono la presenza e la buona qualità della colazione**

Il Metodo Ansisa per la corretta alimentazione e lo stile di vita attivo mette a disposizione idee e strumenti per un'educazione alla salute che non si limita ad informare sui danni, sulla patologia, sulle conseguenze negative di un certo comportamento, ma si propone di educare, cioè di migliorare i comportamenti in campo alimentare.

L'educazione viene considerata come un **processo di mutamento**, quindi ha lo scopo di produrre un cambiamento. Per quanto riguarda l'educazione alimentare il mutamento è soprattutto a livello di comportamento (il comportamento alimentare), di atteggiamento (l'atteggiamento verso il cibo, il peso, il corpo, la taglia, le forme corporee), di informazione (cosa sappiamo sull'alimentazione e sul comportamento alimentare relativamente ai bisogni del corpo).

All'educatore deve essere chiaro che cosa il bambino dovrebbe saper fare/non fare (non solo sapere) come prestazione finale, come risultato della propria lezione/corso. Questo obiettivo deve essere chiaro e possibilmente condiviso e co-costruito sia dagli operatori scolastici (tutor/insegnante/preside) che dal discente (alunno). Serve poi identificare una sequenza di obiettivi intermedi, in base ad una progressione ottimale di obiettivi, cioè la specificazione della

sequenza di diverse componenti necessarie al raggiungimento dell'obiettivo finale.

Il Metodo è plasmabile e modificabile nei contenuti, in quanto deve essere lasciata alla sensibilità e professionalità dell'operatore la scelta di adattare le strategie attuative a sé e alla classe con cui lavora, modificando opportunamente il proprio operato in base agli esiti del proprio intervento. Verificati i bisogni della classe e dati gli obiettivi, si definiranno le strategie, le tecniche, i materiali per aiutare chi impara a raggiungere quel saper fare; serve inoltre conoscere le caratteristiche dell'apprendimento degli alunni e l'ambiente di apprendimento, variabili che influenzano tale processo e che vanno quindi usate per decidere che cosa/come insegnare: ecco perché il coinvolgimento attivo della scuola/famiglia è un tassello importantissimo nella costruzione di un progetto di educazione alimentare.

E' importante ricordare che **l'alunno impara da tutto il comportamento dell'insegnante/degli altri**, inclusi atteggiamenti, comportamenti non verbali, stile relazionale, stereotipi, credenze, ecc. Il compito più arduo ed essenziale del Docente-Tutor è motivare anche emotivamente i bambini/ragazzi a comportamenti e atteggiamenti salutari sia nel presente che nel futuro, nello specifico ad avvicinarsi in modo sano e sereno verso il cibo, il moto, uno stile di vita salutare. I tutor sono istruiti a tradurre le programmazioni in azioni: partendo dai bisogni dei bambini/ragazzi, dalle domande, dalle curiosità, che vengono poi esplorati e analizzati ; presentando con esempi e materiali modelli di apprendimento positivi e corretti (più che dare informazioni e parlare di ciò che non va bene): ad esempio il tal personaggio che mangia in modo vario e completo, il tal campione che fa lo spuntino, il tal mito che fa attività fisica, ecc. Molto utile valorizzare l'apprendimento di gruppo, prendendo spunti ed esempi da più persone e situazioni, affinché l'applicazione e generalizzazione di quanto appreso venga facilitata e provochi un apprendimento realmente duraturo. Per esempio vengono proporsi i cinque pasti giornalieri consigliati come 1825 e più occasioni concrete annue di promozione della propria salute, a partire dal pasto strategico iniziale, cioè dalla prima colazione.

**3 A. Motivare al cambiamento:** la motivazione a fare qualcosa è stata spesso studiata da quanti si sono occupati, a differenti livelli, di modificare i comportamenti. La motivazione al cambiamento sembra nascere dall'intersezione tra:

- "è utile/desiderabile cambiare", cioè "è meglio cambiare che restare così, cioè ci sono più pro nel cambiamento e contro nel mantenimento che contro nel cambiamento e pro nel mantenimento, quindi decido di provare a cambiare"
- "è fattibile/possibile per me cambiare", cioè "so cosa fare, so in che modo si cambia, e spero/so che posso riuscirci".

Per motivare una persona dobbiamo pertanto capire dove si trova in queste due traiettorie, ed intervenire per aumentare o la desiderabilità / utilità / necessità per lei di un dato comportamento (ad esempio mangiare in un certo modo o fare più moto), e/o la sensazione che c'è qualcosa che si può fare (fornire suggerimenti, tecniche, strategie, informazioni e conoscenze) e che lei stessa può farcela (stimolare fiducia nelle sue possibilità e senso di autoefficacia, fornire rinforzi e incoraggiamenti, favorire risultati e successi).

La motivazione si manifesta nell'impegno che il bambino/ragazzo mette in una certa attività. Essa si può creare, aiutare, rinforzare.

E' più facile essere motivati ad apprendere l'educazione alimentare, quindi a migliorare un comportamento alimentare o un atteggiamento verso il cibo, se:

- c'è **curiosità**, che può essere spontanea o facilitata da spiegazioni e da esplorazione, attività, manipolazione, stimolazione: allora il tutor deve presentare argomenti e materiali che stimolino curiosità, partano dal mondo degli alunni, siano manipolabili direttamente e permettano di vedere, toccare, provare a fare.

- a loro volta questi atteggiamenti sono facilitati quando ci troviamo in situazioni in cui sia presente una certa dissonanza o incongruità: il tutor deve fare educazione sollevando problemi più che dando risposte, aprire la lezione con una domanda di provocazione cui si cercherà di rispondere durante l'incontro, incuriosire con un quiz o una vignetta in cui scoprire il trucco o l'incongruenza.

- proviamo una certa **soddisfazione iniziale nell'apprendimento**, cioè abbiamo dei successi e la sensazione che possiamo riuscire: il tutor deve favorire quindi prove facili, soprattutto all'inizio, adeguate al livello di conoscenza e abilità degli alunni, e gradualmente più difficili e complesse (nulla deprime la motivazione quanto continui fallimenti e frustrazioni).

- prima dei 6 anni nel bambino vi sono quasi esclusivamente **motivazioni dirette**, cioè è spinto da motivazioni che sono piacevoli; a poco a poco diventa sensibile alle **motivazioni indirette**, essendo spinto a certe attività in quanto permettono di giungere ad altri traguardi piacevoli: il tutor che lavora nelle scuole dell'infanzia dovrà quindi partire modificando i comportamenti alimentari che già sono negativi per i bambini e/o in modo tale che siano subito positivi per loro.

- si è in **gruppo**: il tutor deve tener conto che il bisogno di affiliazione è molto forte, quindi va favorito apprendimento in situazione di gruppo, sia prevedendo degli esercizi e dei giochi in gruppo che delle esperienze e modificazioni direttamente in gruppo/classe;

- all'apprendimento seguono dei "rinforzi": il tutor preveda pertanto degli incentivi per chi cambia, prova, tenta, sperimenta e per gli alunni che più intervengono, partecipano, collaborano;

- riceviamo un feedback, sia interno che esterno, cioè un'informazione su quanto sappiamo, perché questo motiva ad imparare ulteriormente e sembra facilitare il ricordo e l'apprendimento. Per essere motivante il feedback dovrebbe essere immediato, frequente, esplicito, diretto, informativo, correttivo: il tutor dia feedback, chieda feedback alla classe, faccia dare feedback reciproci agli alunni, per fare questo è facile capire che non deve impostare delle lezioni teoriche ad una direzione (da sé agli alunni) ma predisporre e facilitare scambi, interazioni, partecipazione attiva. Il feedback più efficace si avvale di comunicazioni di tipo non verbale (5).

Attraverso i **giochi** è possibile stimolare maggiormente l'interesse degli alunni verso gli argomenti trattati, favorendo un migliore apprendimento.

Più che la lezione serve la sperimentazione, utilizzando materiali / linguaggi coerenti con gli utenti (es. figure del corpo non di adulti ma di bambini/ragazzi; disegni dei cibi, colori, forme / personaggi in sintonia con interessi e gusti dei bambini, ecc).

L'apprendimento è facilitato se operiamo con la metodologia didattica "dalla pratica alla teoria" (ad esempio costruendo insieme la piramide degli alimenti, esplorando coi cinque sensi cibi di buona valenza nutrizionale come frutta e verdura, ecc). E' efficace anche il procedimento tradizionale "dalla teoria alla pratica" ma prevedendo in tempi rapidi dopo la esposizione teorica lo svolgimento di laboratori applicativi di quanto spiegato per tradurre l'informazione in azione

alimentare, propedeutica all'educazione alimentare.

Imprescindibili quindi, accanto ai classici interventi "frontali" risultano i lavori di gruppo effettuati preferibilmente dividendo la classe in sottogruppi misti di sei-otto componenti.

Dovranno essere valorizzati i **lavori di classe** prodotti (esponendoli a scuola, nell'eventuale mostra di fine anno scolastico, ecc).

La creazione di nuovo materiale per lo svolgimento dei giochi può servire ad integrare il Corso con altre attività didattiche. A titolo di esempio riportiamo la descrizione di due giochi previsti dal Metodo che possono essere adattati per concentrarsi sull'importanza della presenza e della corretta composizione della colazione.

### **3 B. Guidare il cambiamento in forma di gioco:**

#### **"Che cosa metto oggi nel carrello?"**

I destinatari di questo gioco sono i bambini della scuola primaria e, nella versione più complessa, i ragazzi della scuola secondaria di primo grado. Questo gioco può essere usato per valutare il corretto riconoscimento degli alimenti, la capacità di comporre correttamente, utilizzando gli alimenti congrui, un singolo pasto o di organizzare un intero menù completo ed equilibrato. Consente inoltre di stimolare la creatività e l'espressività.

#### **Regole e svolgimento del gioco:**

- Vengono formate due squadre e ad ogni squadra viene assegnato un carrello.
- I componenti delle due squadre pescano, a turno, una carta dal mazzo e decidono se mettere l'alimento raffigurato nel carrello della propria squadra o scartarlo, rimettendolo in questo caso in fondo al mazzo.
- Quando una squadra ritiene di avere accumulato tutti gli ingredienti necessari per comporre un menù giornaliero equilibrato e completo, dichiara la fine del gioco.
- L'insegnante arbitro valuterà il contenuto dei due carrelli ed assegnerà la vittoria.



Una variante del gioco per i ragazzi più grandi prevede che l'acquisizione dell'alimento sia subordinata alla corretta soluzione del quesito abbinato.

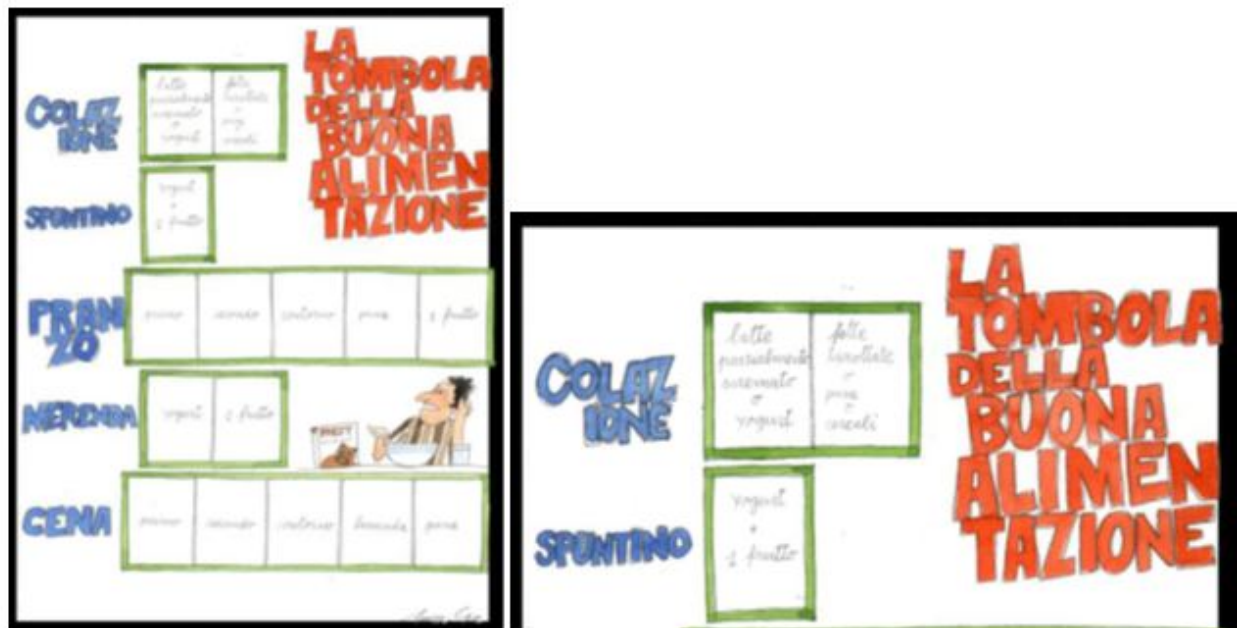
- Il gioco presenta sia una componente di fortuna (la pesca delle carte), sia di abilità (ogni squadra decide il momento in cui far finire il gioco).
- Se la gara prevede la composizione di un solo pasto è opportuno scegliere preventivamente tutti insieme le carte raffiguranti gli alimenti che si ritengono adatti al pasto in questione, formando un mazzo di carte ridotto.

### “La tombola della buona alimentazione”

#### Regole e svolgimento del gioco:

- Si formano due squadre.
- Ogni componente delle due squadre pesca, a turno, una carta. Se saprà rispondere al quesito che la accompagna, la carta sarà aggiudicata alla sua squadra e non sarà più disponibile per la squadra avversaria. Se sbaglia la carta viene posta in fondo al mazzo.
- Vince la squadra che per prima dispone di tutte le carte necessarie per coprire correttamente tutte le caselle della cartella.





### 3 C. Coinvolgere la Famiglia. Modalità operative suggerite:

1) Prevedere una partecipazione specifica dei genitori degli alunni ad alcune fasi del progetto di classe:

- motivando e sensibilizzando le famiglie sui vantaggi della corretta alimentazione (non è sufficiente dire “il **che cosa**” mangiare ma occorre anche chiarire con grande semplicità il “**perché**” e “**come**”);
- compilazione dei test che “diagnosticano” lo stile di vita alimentare familiare;
- consegna alla famiglia della “Guida per la famiglia” e schede di lavoro interattivo tra genitori, studenti e docenti
- presa visione firmata del lavoro di progetto svolto in classe, ecc.

2) Partecipazione dei familiari a specifici Corsi di educazione alimentare proposti dallo Specialista in Scienza dell’Alimentazione a scuola, con la previsione, tra l’altro, di visite guidate a forte valenza operativa (agriturismi, centri cottura qualificati, supermercati, ecc.).

3) Intervista ai nonni sulle ricette dei “piatti unici” e “tipici” di una volta.

4) Esportare in famiglia le ricette dietetiche della ristorazione scolastica.

5) Allestire la mostra di fine anno dei lavori progettuali svolti in classe.

6) Coinvolgere i genitori nella rappresentazione di fine anno scolastico incentrata sulle tematiche dell’alimentazione (confezione costumi, recita parti specifiche, ecc.).

7) Tutti questi interventi, sincronizzati con quelli svolti in classe, creeranno le basi di una “manovra educativa avvolgente” che potenzierà l’efficacia progettuale.

### **3 D. Tendere alla promozione nella Scuola di una “continuità educazionale” sui temi della educazione alimentare**

Tale “continuità educazionale” può essere facilitata: promuovendo, di concerto con il Dirigente Scolastico e il Collegio Docenti l’inserimento di obiettivi e metodi del Progetto di educazione alimentare nel Piano di Offerta Formativa (P.O.F.) dell’Istituto, con l’indicazione delle “classi filtro” su cui applicarlo, in modo quindi non puntiforme in un determinato anno scolastico ma sistematico nel ciclo di studi.

Ciò comporterebbe due significativi **vantaggi**:

- superamento della distribuzione disomogenea dell’ azione educazionale (di solito è, nella migliore delle ipotesi, “a macchia di leopardo” nello stesso anno scolastico tra classe e classe e tra diversi plessi scolastici dello stesso Istituto Comprensivo o tra Scuole diverse nel Territorio).
- superamento della aleatorietà di risultato grazie allo svolgimento di appropriate e sequenziali attività di educazione alimentare per ogni studente nel proprio Corso di studi tra le varie scuole (Infanzia, Primaria, Secondaria di primo grado) stadificando quindi compiutamente il progetto compiuto in cicli pluriennali.

### **4. Lo Studio Multicentrico ANSiSA-SIAN a.s. 2009-2010 per la valutazione di efficacia del metodo ANSiSA, parte Scuola Primari: un approccio razionale alla documentazione di efficacia di un intervento educativo.**

Nell’anno scolastico 2009-2010 è stato effettuato su scala nazionale lo Studio Prospettico Multicentrico Ansisa-Sian di validazione di efficacia del Metodo – parte scuola primaria - attraverso un intervento educazionale scolastico condotto da n. 26 Centri Operativi Territoriali: (n. 25 SIAN -Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione- di altrettante ASL/ULSS / ASP + 1 COT (Centro Operativo Territoriale Univ. Di Pv), presso le classi terze di scuole primarie delle Regioni Veneto, Lombardia, Emilia-Romagna, Abruzzo, Campania, Sicilia. Lo S.M. ha somministrato nelle scuole aderenti un ben definito pacchetto didattico, il progetto Ansisa “Mangiando si impara”, includendo il monitoraggio di processo e di esito.

E’ attualmente in fase di completamento da parte di una Università Italiana la valutazione di risultato dello studio citato.

Si ringraziano al riguardo i Servizi ASL/ULSS/ASP interessati dallo studio medesimo, grazie ai quali è stato possibile effettuare l’intervento.

### **Bibliografia**

- 1) Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. *Am J Clin Nutr.* 2013 Feb 27
- 2) Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, Venn AJ. *Am J Clin Nutr.* 2010 Oct 6
- 3) *Metodo Ansisa per la corretta alimentazione e lo stile di vita attivo “Ediz 2.0” 2012*
- 4) *Guida pedagogica OMS di J.J. Guilbert edizione aggiornata 2002*

5) C. Pontecorvo *"Psicologia dell'educazione: obiettivi e valutazione nel processo educativo"*, Giunti Lisciani Editori, Firenze 1990.

L'informazione presente nel sito deve servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In caso di disturbi e/o malattie rivolgiti al tuo medico di base o ad uno specialista.