



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

*Alimentazione e stili di vita.
L'azione educativa della Scuola*

Prof. Alessandro Vienna

Roma, 20.02.13



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

▶ *La Scuola come volano per
l'Educazione alla Salute e al Benessere*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **La scorretta alimentazione è stata individuata tra i quattro primari fattori di rischio - insieme a fumo, alcol e inattività fisica - nei quali è possibile identificare con certezza i principali determinanti delle malattie croniche più frequenti nel nostro Paese.**
- **Dati che suscitano estrema preoccupazione sono quelli relativi al notevole incremento dei casi di sovrappeso e obesità nella nostra popolazione, già a partire dall'età infantile, come peraltro accuratamente documentato dal Sistema di Sorveglianza *OKkio alla SALUTE*.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Rilevante è, pertanto, l'attenzione riservata dalle Istituzioni ai temi della salute e della prevenzione, in particolare nelle fasce di età giovanili. Non c'è dubbio, infatti, che una corretta alimentazione e un giusto rapporto col cibo nel periodo della crescita costituiscano il fondamento per una vita sana anche in età adulta.**
- **Molte sono le sollecitazioni che inducono a considerare prioritario l'impegno nell'agire sul piano dell'Educazione Alimentare. Tuttavia, affinché gli interventi risultino significativi, è necessario promuovere nel complesso una reale *Cultura Alimentare* mediante un *approccio sistemico*.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **La Scuola si rivela essere, in particolare, il luogo di elezione per fare una efficace Educazione Alimentare attraverso il proprio radicamento territoriale, la specifica ricchezza interculturale, il dialogo e l'osservazione quotidiana con i ragazzi, con il presidio costante e interdisciplinare del percorso formativo, con la possibilità di costruire connessioni cognitive mirate.**
- **Attraverso questo approccio, essa si configura come l'istituto sociale che prima di ogni altro può assolvere il compito di guidare il processo radicale di riappropriazione e di esplorazione emotiva e culturale del complesso atto alimentare.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

► *Un'Educazione Alimentare efficace:
necessità di un approccio sistemico*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Fino a non troppi anni fa l'Educazione Alimentare si faceva in famiglia, dove gli adulti trasferivano ai giovani i molteplici valori del cibo consumato tutti i giorni.**
- **In questi ultimi decenni la famiglia ha vissuto passaggi e cambiamenti così veloci e profondi da non consentire più un'azione di guida esclusiva nelle scelte e nei comportamenti di consumo dei ragazzi.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Promotrice di cultura e di relazioni, l'Istituzione scolastica - nel rispetto della propria specifica competenza educativa e in collaborazione con le altre Istituzioni, nell'ottica di una reciproca valorizzazione delle relative peculiarità - può fornire alle famiglie e alla collettività gli strumenti necessari per comunicare e avviare un processo di reale cambiamento dei comportamenti alimentari.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **È tuttavia fondamentale attivare ampie sinergie capaci di coinvolgere tutti i soggetti della vita sociale e univocamente finalizzate alla promozione del benessere, come indispensabile elemento di crescita comune.**

- **Le Istituzioni socio sanitarie, gli Enti locali, l'industria alimentare, il mondo agricolo, della distribuzione, della vendita e della comunicazione e, soprattutto, le famiglie, i cittadini in quanto tali e in quanto consumatori, possono e devono strutturare relazioni con le Istituzioni scolastiche, orientate a un'idea condivisa di promozione del benessere personale, sociale e ambientale, da realizzarsi in particolare attraverso appropriate azioni di Educazione Alimentare.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

► *Per una Cultura del Benessere:*

consapevolezza e partecipazione responsabile



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **È necessario creare una *Cultura del Benessere*,**
- **contribuendo per mezzo della *Prevenzione* alla riduzione di quei fattori di rischio che, maggiormente, attentano alla salute pubblica, con particolare attenzione al mondo dei giovani e degli adolescenti.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Attraverso l'Educazione Alimentare è possibile contribuire a far crescere nelle giovani generazioni la consapevolezza del quotidiano esser parte di una comunità.**
- **A tal fine è del tutto indispensabile, per se stessi e per le comunità di cui ogni individuo fa parte, sviluppare la sensibilità ai temi del benessere, della salute, della prevenzione, dell'adozione di corretti stili di vita, nonché la conveniente comprensione del processo di nutrizione personale e collettiva, delle funzionalità della filiera alimentare, delle valenze mediche e ambientali, della stagionalità e territorialità dei prodotti alimentari, dei consumi responsabili oltre che dei contesti economici, etici e sociali entro i quali si muove nel suo complesso il *Sistema Cibo*.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **L'estrema attualità degli argomenti relativi all'alimentazione e nutrizione, alla sicurezza degli alimenti, agli obblighi nazionali e comunitari, suggerisce che tali tematiche costituiscano oggetto di attento studio e riflessione collettiva, in un'ottica interdisciplinare, anche nell'ambito del dialogo interculturale e dell'educazione allo sviluppo sostenibile inteso secondo i criteri di sostenibilità ecologica, sociale ed economica, alla solidarietà, alla pace, alla legalità.**
- **Una sfida complessa e stimolante alla quale tutto il Sistema di Istruzione, al passo con i tempi, è chiamato a rispondere in maniera adeguata.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Per promuovere efficacemente stili di vita sani, nonché costruire e comunicare in maniera adeguata innovativi percorsi di Educazione Alimentare, è interessante sviluppare e condividere alcune riflessioni di approfondimento.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

► *Educazione Alimentare:*

educazione nutrizionale e non solo.

Idee per sviluppare percorsi educativi



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Nel ripercorrere le tappe fondamentali della lunga storia dell'Educazione Alimentare in Italia, è particolarmente interessante esaminare, nel suo sviluppo dal 2001 a oggi, quella che viene definita *“una moderna idea di qualità del cibo”*.**

➤ **In passato era predominante una concezione che si limitava a valutare la qualità del cibo riferendola al solo rapporto diretto con il singolo consumatore.**

Esemplificando: il cibo deve nutrire chi lo mangia; deve essere sicuro per chi lo mangia; deve piacere a chi lo mangia, e così via.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Nel contesto odierno, invece, si è opportunamente avvertita l'esigenza di estendere il concetto di qualità del cibo, superando quei limiti che spesso hanno impedito di promuovere un reale miglioramento della salute alimentare diffusa.**

In realtà, ogni attività di produzione alimentare implica un intervento dell'uomo sull'ambiente e sull'organizzazione sociale: gli effetti di questi interventi, quanto i loro costi, devono essere ricompresi nell'idea di qualità reale del prodotto.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

▶ *L'idea di Sostenibilità*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Deve entrare in gioco, come parametro qualitativo imprescindibile, l'idea di *Sostenibilità*, direttamente legata all'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente e sull'organizzazione sociale, considerando anche gli aspetti etici della produzione e del consumo.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Tuttavia, poiché ancora risulta prevalere la percezione della qualità del cibo come un qualcosa di meramente “tecnico” - che certamente non corrisponde alla qualità globale del *Sistema Alimentazione* - è necessario sensibilizzare le giovani generazioni su un'idea di qualità più complessiva, che coinvolga, oltre al benessere del singolo, quello della società in cui vive e quello dell'ambiente da cui ottiene le risorse.**
- **È questa la sfida attuale, il salto da operare sul piano culturale attraverso adeguate iniziative di Educazione Alimentare.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Volendo tracciare sinteticamente i contorni dell'immagine del cibo di qualità che deve informare ogni attività di Educazione Alimentare, possiamo così identificarli: valore nutritivo; sicurezza; caratteristiche sensoriali; rispetto dell'ambiente e delle risorse nella produzione, distribuzione e consumo; rispetto di fondamentali principi etici nella produzione e distribuzione (equità sociale, benessere animale, *etc.*); gratificazione nell'acquisto e nel consumo.**
- **In sostanza, il considerare i valori della sostenibilità diventa una chiave fondamentale per garantire la significatività e l'efficacia dell'Educazione Alimentare.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

▶ *Cibo e Cultura*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ *Il Cibo è Cultura.*

➤ **Da sempre l'umanità si confronta con habitat molto differenti e utilizza sistemi di mediazione tra bisogni e ambiente altrettanto diversificati. Il rapporto tra uomo, cibo e territorio si attua attraverso una fitta rete di relazioni fra i bisogni nutrizionali, gli ecosistemi della produzione alimentare e la cultura.**

➤ **Così le abitudini alimentari di una popolazione spesso descrivono efficaci esempi delle interazioni che, nel tempo e nello spazio, sono intercorse nell'incontro fra diverse tradizioni, molte volte arricchendole e conferendo nuovi sapori e colori ai cibi del quotidiano.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Certamente mangiamo perché stimolati da quelle sensazioni fisiologiche indotte dalla fame, espressioni del bisogno in energia dell'organismo. Tuttavia, nella scelta degli alimenti, ci orientiamo, consapevolmente o inconsciamente, verso quei cibi che soddisfano aspetti, oltre che nutrizionali, anche culturali.**
- **Il cibo, dunque, può a ragione ritenersi valido strumento di conoscenza di culture altre, nonché veicolo di interrelazioni tra i popoli.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Conoscere la cultura alimentare di un Paese significa comprendere le complesse dinamiche che hanno promosso, in determinati ambienti, specifiche scelte alimentari, stimolando l'interesse e favorendo la curiosità, primario ed essenziale motore di ogni apprendimento.**
- **E la conoscenza è, come sappiamo, madre della comprensione e della tolleranza tra i popoli.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

► *Dieta e stile di vita mediterranei:
sostenibilità di un
modello alimentare mediterraneo*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Per tesaurizzare il “valore aggiunto” in termini di salute, benessere e qualità della vita che ci offre l'alimentazione di tipo mediterraneo, è necessario rileggerne e puntualizzarne gli elementi caratteristici, ancorché alla luce degli inevitabili cambiamenti che, nel tempo, ne hanno seguito la fisiologica evoluzione.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Così, al di là di mode e considerazioni spesso inesatte, in efficaci interventi di Educazione Alimentare è anche necessario sottolineare come, per effetto di una secolare e attenta sperimentazione, siano state la cultura e la tradizione legate al cibo a selezionare le combinazioni degli alimenti, le loro trasformazioni, nonché la caratteristica struttura dei pasti, mediando validamente tra le produzioni del territorio e i bisogni delle popolazioni.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

▶ *L'elemento Convivialità*



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ *Il cibo unisce. Il cibo è e deve essere gioia.*

➤ **Pur nelle difficoltà che i ritmi della vita generano quotidianamente è necessario recuperare il “piacere della tavola”, della convivialità e della condivisione, almeno per un pasto principale, quale luogo di incontro e di riunione, riappropriandosi così di uno degli aspetti fondamentali della nostra secolare cultura dell'alimentazione.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

▶ *Mens sana in corpore sano.*

L'attività fisica



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **Nel pianificare le azioni da porre in essere, anche al fine di incentivare l'adozione di stili di vita salutari, è necessario sottolineare come ogni intervento che incida unicamente sulla limitazione del fabbisogno calorico non possa essere risolutivo dei problemi di peso se, di pari passo, non vengono adottati *stili di vita* più attivi ed equilibrati.**

- **Non si tratta solo di tendere verso più corrette abitudini alimentari, ma, congiuntamente, di comprendere come lo squilibrio energetico che porta al sovrappeso e all'obesità sia dovuto non solo a un aumento dell'energia introdotta con l'alimentazione, ma anche alla forte diminuzione della spesa energetica, determinata prevalentemente dalla scarsa attività fisica.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ **Lo stile di vita delle società tecnologicamente avanzate è caratterizzato da un progressivo aumento della sedentarietà. Poiché lo sforzo fisico e il movimento sono sempre più contenuti, la spesa energetica giornaliera del nostro organismo continua a ridursi avvicinandosi sempre più al solo metabolismo basale, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati o aumentano. Il risultato di questa tendenza è particolarmente rischioso per la salute.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

➤ ***L'attività fisica***, da considerarsi composta nel complesso tanto dall'attività motoria quanto da quella sportiva, è essenziale perché contribuisce in maniera determinante al mantenimento di un buono stato di salute, aiutando l'organismo a consumare l'energia introdotta con gli alimenti e, quindi, a tenere sotto controllo il peso corporeo. Favorisce inoltre il sano sviluppo e il buon funzionamento dell'apparato locomotore, cardiovascolare e respiratorio.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

- **I bambini, in particolare, dovrebbero recuperare la dimensione formativa e creativa del *gioco*, libero, all'aria aperta e in ambiente salubre, con i coetanei e con i familiari, in aggiunta all'eventuale pratica di attività sportive.**
- **Specifiche campagne di educazione e il perdurare delle nostre abitudini alimentari di tipo mediterraneo ci hanno nel complesso aiutato a contenere l'apporto calorico giornaliero. Bisogna tuttavia essere meno indulgenti verso la sedentarietà e più attenti, oltre che alla qualità, alla quantità, agli aspetti valoriali dei cibi che vengono consumati giorno per giorno nel *complesso atto alimentare*.**



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

Recenti documenti MIUR di riferimento

➤ **22.09.2011**

Linee Guida per l'Educazione Alimentare nella Scuola Italiana

➤ **12.02.2013**

Linee d'Indirizzo "La Scuola Italiana per EXPO 2015"



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Dipartimento per l'Istruzione

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione

*Alimentazione e stili di vita.
L'azione educativa della Scuola*

Prof. Alessandro Vienna

Roma, 20.02.13