

Scheda riassuntiva progetto Maestra Natura- Ministero della salute e Istituto superiore di sanità (ISS)

Il programma MaestraNatura è un programma innovativo di Educazione Alimentare che si basa su un background di evidenze scientifiche ben consolidate.

Innanzitutto che una sana alimentazione rappresenta il primo ed efficace strumento di prevenzione a tutela della salute della popolazione nei confronti delle malattie cronico-degenerative con rischio nutrizionale come m. cardiovascolari, diabete di tipo 2 sindrome metabolica e alcuni tipi di cancro.

In secondo luogo che le abitudini nutrizionali si instaurano molto presto nella vita dell'individuo ed hanno un chiaro effetto sul destino metabolico non solo del bambino ma anche dell'adulto.

Questi concetti sono ormai entrati nella considerazione di chiunque si ponga come obiettivo la salvaguardia della salute della popolazione e l'importanza dell'educazione alimentare è riconosciuta ampiamente tanto che lo stesso MIUR ha emanato delle Linee guida per l'educazione alimentare che hanno già visto un primo processo di revisione nel 2015.

Questa linee guida dopo aver riconosciuto la valenza multipla del cibo e dell'alimentazione hanno indicato dei punti principali che dovrebbero essere seguiti quando si vogliono organizzare e condurre programmi educativi di qualità ed efficacia. Fra i più rilevanti: la individuazione di momenti di formazione specifici anche interdisciplinari, il coinvolgimento delle famiglie, la motivazione degli studenti attraverso l'utilizzo di una metodologia di apprendimento attivo e laboratoriale; infine l'utilizzo di procedure multimediali per la diffusione, distribuzione dei materiali didattici e garanzia di interattività.

Su queste basi nasce l'idea del programma MaestraNatura che fonda la sua nascita su un rationale ben definito secondo il quale soltanto attraverso un programma di educazione scientifica che utilizzi metodologie didattiche sperimentali e in sinergia con scuola e famiglia, si possano acquisire conoscenze di base sugli alimenti, sulla loro origine e composizione, sui principi fondamentali della nutrizione, sulla importanza di una buona alimentazione e della sua eco-sostenibilità. E soltanto dopo aver concluso questo percorso di apprendimento sarà possibile trasferire correttamente nella vita quotidiana i principi nutrizionali contenuti nella Piramide Alimentare per una corretta alimentazione, che diventa quindi un punto di arrivo e non di partenza.

Il percorso pertanto, è articolato e necessariamente necessita di un ampio respiro e si snoda in un arco temporale che prende tutto il ciclo della scuola primaria e secondaria di primo livello.

MaestraNatura nasce quindi come programma di didattica della scienza rivolto agli studenti del primo ciclo scolastico. L'aspetto innovativo è che cambia il verso di osservazione delle cose e della natura, si osservano i fenomeni complessi trasversalmente e si va quindi alla ricerca, all'interno di sistemi complessi, di analogie e somiglianze rispondendo alle tre domande chiave: da dove viene?, a cosa serve? Come funziona?

Il metodo è quindi un metodo induttivo che partendo dall'osservazione del particolare mira a definire concetti generali fondamentali per ulteriori approfondimenti specifici. Questo tipo di approccio non può che essere fortemente sperimentale e nel caso di maestraNatura ruota intorno agli alimenti che vengono utilizzati come strumento di apprendimento.

Il metodo MaestraNatura quindi è un programma innovativo di educazione alimentare che si rivolge agli studenti, ai loro insegnanti e ai loro genitori e si pone l'obiettivo di favorire e promuovere l'adozione di stili di vita salutari sia nei ragazzi che negli adulti.

Si avvale di una piattaforma di e-learning accessibile agli insegnanti, agli studenti e ai genitori basato su un approccio didattico sperimentale con il quale si impara a conoscere gli alimenti da diverse prospettive facendo esperimenti in classe e cucinando a casa.

Per organizzare il programma siamo partiti dal basso, cercando di rispondere alle esigenze degli insegnanti. Abbiamo cercato di semplificare i contenuti e i linguaggi senza mai banalizzare il messaggio. E ci siamo concentrati sullo sviluppo di soluzioni scalabili e sostenibili.

Questo approccio ha richiesto un tempo di gestazione piuttosto lungo iniziato nel 2013 e che nel 2017 ci ha permesso di registrare l'adesione di 1726 insegnanti, 2797 classi per un totale di oltre 55.000 studenti che hanno utilizzato uno o più dei 20 percorsi didattici sviluppati.

La distribuzione delle adesioni sul territorio nazionale è stata abbastanza ampia e varia come si vede dalla cartina, sebbene, ovviamente la zona di Roma e del Lazio risulta quella più rappresentata.

Fra i moduli alcuni hanno un'impronta più chiaramente di educazione alimentare, in particolare quelli rivolti alla classe V primaria e II secondaria di primo livello. Questi moduli sono stati collaudati sul campo e di essi se ne è valutata l'efficacia grazie al supporto che ci è stato offerto dalla DGISAN che ha reso possibile questa attività.

Una delle attività previste era la elaborazione di un menù settimanale che doveva essere compilato individualmente prima e dopo aver seguito il percorso didattico finalizzato all'acquisizione di competenze e conoscenze sui principi base contenuti nelle linee guida per una sana alimentazione. Con questa modalità abbiamo potuto ricavare dei valori numerici che hanno permesso l'esecuzione di un'analisi statistica classica.

Il campione di studio era rappresentato da 16 classi di V primaria e 17 di II media localizzati in tre regioni per un totale di circa 700 studenti.

La comparazione dei punteggi ottenuti da ciascuno studente prima e dopo il percorso educativo ha rilevato un significativo aumento delle competenze dopo avere completato il processo educativo, evidenziando anche la capacità di colmare la differenza iniziale presente fra maschi e femmine.

Ogni studente ha poi risposto a questionari volti a definire l'acquisizione delle conoscenze; questa analisi è in corso perché i numeri sono piuttosto ampi, sono stati somministrati infatti tre questionari diversi e per poter condurre un'analisi statistica dei dati abbiamo anche organizzato un gruppo di controllo di una quarantina di classi che rispondevano agli stessi questionari avendo ricevuto soltanto una lezione tradizionale di educazione alimentare.

Per gli studenti di II media questa attività era prodromica ad un'altra più impegnativa rappresentata dalla organizzazione di una settimana di menù scolastico seguendo le indicazioni delle linee guida ministeriali per la ristorazione scolastica e non superando un tetto di spesa massimo settimanale. Il loro menù doveva proporre ricette che invogliassero i bambini della primaria, i fruitori principali delle mense scolastiche, a consumare più verdura. In realtà questa attività era molto complessa e portava i ragazzi ad impegnarsi su più fronti. Prima di tutto a lavorare in gruppo; a coinvolgere le famiglie sia per consigli sulle ricette da provare, sia per richiedere ospitalità per la preparazione dei piatti, per i quali prima i ragazzi dovevano fare la spesa, controllare i prezzi, scegliere gli ingredienti; infine le ricette venivano provate a casa dal gruppo e quindi proposte in classe. Dopo un confronto sulle varie proposte la classe si accordava su un menù che veniva inviato a noi per essere analizzato. Attraverso un'analisi quantitativa e qualitativa delle proposte si evidenziavano scostamenti dalle linee guida e dalle tabelle di riferimento e con un incontro in classe si

proponavano piccole modifiche utili a rimettere in ordine il menù. Ovviamente questo incontro era un ulteriore momento di riflessione e commento su aspetti di corretta alimentazione.

Questa attività è piaciuta moltissimo a professori e ragazzi, e a Roma ha avuto anche un seguito di grande soddisfazione.

Grazie all'accordo con l'Ufficio Monitoraggio e Controllo Alimentare del Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia di Roma Capitale, che ha operato un ulteriore controllo e se del caso dei piccoli aggiustamenti, e ovviamente alla disponibilità delle ditte di ristorazione, per due anni consecutivi siamo riusciti a fare eseguire per una settimana il menù organizzato dai ragazzi nella mensa della scuola di appartenenza della classe, menù che è stato quindi consumato dagli studenti della scuola primaria e anche della scuola dell'infanzia. Questa attività ha generato grande soddisfazione nei ragazzi e anche nelle famiglie.

I due moduli didattici indirizzati alla quinta primaria e alla seconda media, arrivati alla fine del lungo processo di collaudo e verifica dei risultati erano pronti per essere offerti su tutto il territorio e gestiti in autonomia dall'insegnante. Dall'inizio dell'anno in corso si è quindi lavorato attivamente, sempre grazie al supporto della DGISAN del Ministero della salute, alla trasformazione della piattaforma e all'adattamento dei contenuti alla gestione on line che doveva anche comprendere la valutazione automatica delle esercitazioni pratiche. Entro la fine dell'anno sarà disponibile per gli insegnanti e i ragazzi.

Una importante modifica è stata la articolazione della piattaforma in tre sezioni. Una, chiamata MaestraNatura, contiene i moduli di educazione alimentare collaudati e disponibili a tutte le scuole che sottoscrivano una convenzione con l'ISS.

Nella sezione Sperimentare Salute invece è contenuto il progetto in sperimentazione, vi possono accedere solo quelle scuole che hanno dato la disponibilità per partecipare al protocollo sperimentale indirizzato alla definizione e collaudo di nuovi protocolli didattici su tematiche di volta in volta individuate e concordate con il Ministero della salute per altri classi di primaria e secondaria di primo livello. Finito il percorso di collaudo i moduli saranno spostati nella sezione MaestraNatura.

Infine la sezione studiare senza libri, ancora in via di definizione e organizzazione, vuole essere un luogo aperto per gli insegnanti ma anche per i genitori dove si tratteranno temi scientifici, anche al di fuori dei normali contenuti scolastici.

All'interno della sezione MaestraNatura quindi, adesso si trovano il modulo di educazione Alimentare per la quinta e la seconda media. Viene presentato il percorso didattico definendo le competenze e le conoscenze che si propone di raggiungere, gli strumenti utilizzati per farlo, indicando il numero dei moduli didattici, delle attività pratiche, dei giochi ecc. e il tempo stimato per l'esecuzione.

Per concludere quest'anno, sempre grazie al supporto della DGISAN, abbiamo lavorato sulla definizione di due nuovi protocolli uno sugli sprechi alimentari, indirizzato alla prima media, e uno sulla biodiversità e accettazione di sé per la terza media. Definiti i contenuti si sta per partire la prima fase di collaudo nelle scuole che prenderà quest'anno scolastico e il successivo in modo da poter raccogliere un numero di dati sufficiente ad una valutazione statistica dei risultati raggiunti in termini di competenze e conoscenze acquisite.