

***“TERRITORIO CHE NUTRE 2.0
NUTRIAMO IL TERRITORIO”
CONCORSO DI IDEE***

**Progetto FED
(Formazione, Educazione, Dieta
Mediterranea)
A.S. 2021/2022**

SIAN ASP MESSINA

PREMESSA

Il Progetto di cui sopra, in linea con le indicazioni in ambito nutrizionale e motorio, fornite dall'OMS e recepite dal Ministero della Salute e dell'Istruzione, persegue l'obiettivo di promozione di un'alimentazione equilibrata, associata all'attività fisica, uno stile di vita corretto, quale prevenzione delle patologie legate agli squilibri alimentari e alla vita sedentaria già in età infantile.

Da molti anni si sta assistendo, in tutti i Paesi industrializzati, ad un significativo cambiamento della diffusione delle malattie: aumentano in termini assoluti, le malattie di tipo cronico-degenerativo (malattie cardio-vascolari, gastro-enteriche, renali, polmonari, diabete, sclerosi multipla, tumori). I motivi di questa trasformazione sono legati al cambiamento dei così detti "fattori di rischio" presenti nell'ambiente di vita e di lavoro, (inquinamento ambientale; tempi, ritmi, modalità, spazi di lavoro), o prodotti da particolari abitudini di vita (sedentarietà, dipendenze, alimentazione incongrua, iperstimolazione sensoriale).

Questi fattori di rischio agiscono in modo lento e subdolo provocando modifiche nel funzionamento degli organi del nostro organismo che ad un certo punto si ammala. L'alimentazione scorretta, perché squilibrata, carente o eccessiva nei suoi principi nutritivi, rappresenta sicuramente il più importante fattore di rischio, in termini percentuali, per le malattie croniche, degenerative e infettive (vedi tabella 1).

La tabella seguente mostra gli effetti dell'alimentazione su 9 tipi di tumore che sono attualmente tra i più diffusi: per ognuno di loro (seconda colonna) vengono indicati i casi di malattia registrati annualmente sul pianeta. Con il segno (-) vengono indicati i cibi che esercitano un'azione protettiva nei loro confronti e con il segno (+) quelli che li favoriscono (terza colonna). Viene quindi segnalata (quarta colonna) la percentuale minima e massima di tumori che, secondo i diversi studi, potrebbero essere evitati attraverso una buona alimentazione. Il numero dei casi di malattia che la dieta può risparmiare è altissimo: in 3 casi (colon e retto, stomaco e esofago) tutti gli studi arrivano alla conclusione che una alimentazione più "naturale" eviterebbe una percentuale di malattia superiore al 50% e in altri due casi (mammella e cavo orale) una riduzione del 50% viene ipotizzata dalle indagini più ottimistiche. Da ultimo infine (quinta colonna) vengono indicati, quando sono noti, i fattori non alimentari che influiscono su ognuno dei tumori considerati. Straordinariamente importante il ruolo del fumo: eliminando la sigaretta si eviterebbe il 90 per cento dei tumori polmonari ma anche il cancro del cavo orale, dell'esofago e del collo dell'utero vengono favoriti dal fumo.

Influenza del cibo sui tumori più diffusi

Tipo di tumore	Numero annuale di casi di malattia nel mondo	Cibi che lo prevengono (-) o che lo favoriscono (+)	Percentuale di tumori evitabili con la dieta	Fattori non dietetici collegati al tumore
Polmone	1.320.000	- Verdura e frutta	Dal 20 al 33%	Fumo Ambiente di lavoro
Stomaco	1.015.000	- Verdura e frutta - Uso del frigo + Sale(1) + Grigliate	Dal 66% al 75%	Infezione da <i>Helicobacter pylori</i>
Mammella	910.000	- Verdure + Grassi + Alcol (2) + Obesità	Dal 33 al 50%	Abitudini riproduttive Menarca precoce Patrimonio genetico Radiazioni
Colon e retto	875.000	- Fibre e verdura - Attività fisica + Grassi + Alcol	Dal 66 al 75%	Patrimonio genetico Colite ulcerosa
Bocca e gola	575.000	- Verdura e frutta + Alcol + Grigliate	Dal 33 al 50%	Fumo Tabacco masticato
Fegato	540.000	+ Alcol + Cibi contaminati	Dal 33 al 66%	HBV o HCV(3)
Collo dell'utero	525.000	+ Obesità	Dal 10 al 20%	HPV(4) Fumo
Esofago	480.000	- Verdura e frutta + Alcol	Dal 50 al 75%	Fumo
Prostata	400.000	+ Grassi	Dal 10 al 20%	-

(1) In particolare quello contenuto nei salumi e nei cibi conservati

(2) L'alcol favorisce i tumori se viene assunto in una dose superiore a 3-4 bicchieri di vino al giorno

(3) Sono i virus responsabili rispettivamente dell'epatite B e dell'epatite C

(4) Si tratta del Papilloma virus che colonizza le regioni genitali Fonte: Tabella modificata da Food, Nutrition and Prevention of Cancer, Washington 2012, edita dalla World Cancer Research Found e dall'American Institute for Cancer Research.

CORRETTA ALIMENTAZIONE, VALORIZZAZIONE DEL PATRIMONIO GASTRONOMICO DEL NOSTRO TERRITORIO, IL CIBO COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE.

Un altro fondamentale aspetto di questo corso è quello di valorizzare e **difendere il patrimonio culturale gastronomico del nostro territorio** accostando genitori, docenti e alunni alla **tradizione locale**, diffondendo la conoscenza dei prodotti tipici, locali e stagionali, promuovendone il consumo, in alternativa alla scelta di prodotti industriali e conservati, come strategia per una migliore qualità alimentare e quindi una migliore qualità di vita.

La Sicilia, infatti grazie alle favorevoli condizioni climatiche ed alla sua collocazione d'isola al centro di un bacino ambientale tra i più favorevoli al mondo, è in grado di produrre una variegata mole di prodotti con produzioni che non si limitano soltanto ad un periodo dell'anno, ma possono facilmente superare la stagionalità.

La Sicilia è un grande bacino enogastronomico, è stato nei secoli un passaggio obbligato per diverse culture, soprattutto orientali, che hanno diffuso nella nostra isola una serie di prodotti e piatti tipici che oggi il mondo intero ci invidia.

Esiste una realtà produttiva unica di aziende medio-piccole, che lavorano con la stessa cura che dedicherebbero ai prodotti per uso familiare e che testimoniano la grande volontà di creare prodotti alimentari che da soli possono innescare dei veri e propri processi di sviluppo locale. Sono esempio la grande e qualificata produzione di vini e di olio di oliva, i formaggi e il suino nero dei Nebrodi, il limone Interdonato di Messina e dell'area Ionica, ed ancora i fagioli della Banca del Germoplasma di Ucria, per non parlare della grande varietà di piatti e ricette tipiche col sapore dalla cucina genuina fatta in casa.

A questo si deve inevitabilmente aggiungere il vivere a 360 gradi in nostro **patrimonio ambientale** che ci garantirebbe, se valorizzato e conosciuto, di creare un rapporto inscindibile fra il nostro corpo, le nostre radici e la natura circostante. La giusta armonia fra corpo, mente e ambiente che ci permetterebbe di poter stare in **salute** nel tempo.

DESTINATARI

- *Gli alunni degli IC e IIS*
- *I docenti referenti dell'Educazione alla Salute e delle classi coinvolte*
- *Le famiglie*

PARTNER

- *PARCO DEI NEBRODI (Associazione STRADE DEI SAPORI-BANCA DEL GERMOPLASMA)*
- *Associazioni CUOCHI*

FINALITÀ GENERALI DEL PROGETTO

- *Favorire un approccio consapevole con il cibo per migliorare la qualità della vita e prevenire le patologie legate all'alimentazione*
- *Formare individui che vivono in armonia con se stessi e con l'ambiente naturale e sociale*
- *Incoraggiare l'utilizzo del cibo sano a scuola come strumento di convivialità e comunicazione*
- *Promuovere la formazione di un consumatore che sappia alimentarsi in modo corretto.*

OBIETTIVI

- *Sensibilizzare i bambini ad un'alimentazione equilibrata e razionale fin dai primi anni di vita*
- *Portare gli alunni a conoscere ed apprezzare i prodotti sani del territorio attraverso le filiere*
- *Stimolare l'attenzione nel distinguere odori, sapori e colori*
- *Sviluppare la conoscenza scientifica (i sensi) e storico - geografica (il territorio)*
- *Coinvolgere alunni e genitori, attraverso ricerche, sperimentazioni, consulenze di esperti, in un percorso di scienza, tecnologia alimentare e igiene dell'alimentazione*
- *Adottare criteri condivisi non solo per una corretta alimentazione ma anche per acquisire stili di vita che aiutino a recuperare problematiche sociali e culturali*
- *Saper ricercare strumenti di indagine per conoscere la struttura di trasformazione e distribuzione dei cibi.*

CONTENUTI E ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Formazione insegnanti e famiglie che a loro volta lavoreranno con i bambini e ragazzi delle scuole dell'INFANZIA, PRIMARIA e SECONDARIA I GRADO sulle seguenti tematiche:



- LA CONOSCENZA DEGLI ALIMENTI: COMPOSIZIONE E FUNZIONE
- EDUCARE AD UN ALIMENTAZIONE CORRETTA E BILANCIATA (ETÀ DIVERSE, BISOGNI ALIMENTARI, I 5 SENSI, SENSAZIONI LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE, COME FAME, SAZIETÀ, PIACERE...)
- GLI ERRORI ALIMENTARI E LE POSSIBILI CORREZIONI
- TUTTI IN CUCINA: COINVOLGIMENTO CHEF DEL TERRITORIO PER VIDEORICETTE
- IL CIBO NEL TEMPO, LA STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI; FILASTROCCHES A TEMA
- IL CIBO E L'AMBIENTE DI VITA, FIABE A MERENDA
- RAPPORTO UOMO-AMBIENTE (L'INQUINAMENTO E LA SOSTENIBILITÀ)
- CIBO E MOVIMENTO: BINOMIO INDISSOLUBILE.



PROPOSTE DIDATTICHE

- VISITE GUIDATE AD AZIENDE ALIMENTARI ED AGRICOLE, FATTORIA DIDATTICA
- REALIZZAZIONE DI CARTELLONI PUBBLICITARI
- LA SPESA SIMULATA NELLA DISPENSA E NEL FRIGORIFERO DI CASA
- RICERCHE A TEMA SUI PRODOTTI DEL TERRITORIO ALLA SCOPERTA DELLE RADICI
- SPERIMENTAZIONI (ES. GLI AROMI NEL VASO)
- IL CIBO NELLE DIVERSE CULTURE, IL RICETTARIO DELLA SALUTE
- IL CIBO E LE NOSTRE TRADIZIONI (CREAZIONE RICETTE A CASA CON LA FAMIGLIA)
- PROVERBI E MODI DI DIRE SUL CIBO
- LETTURA DELLE ETICHETTE E INTERPRETAZIONE CRITICA DEGLI SPOT PUBBLICITARI
- IL CIBO E L'ARTE
- I 5 SENSI A TAVOLA: LABORATORI SENSORIALI
- ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO: LEZIONI ALL'ARIA APERTA E GIOCHI A TEMA.

PRODOTTO FINALE CONCORSO DI IDEE A CURA DEL PARCO DEI NEBRODI:

IL CALENDARIO DELLA TRADIZIONE CULINARIA SICILIANA

(INVIA LA FOTO CHE DESCRIVE IL PIATTO TIPICO CHE HAI CREATO A CASA E PARTECIPA AL CONCORSO!).

Formazione ALUNNI PEER EDUCATORS degli IIS che a loro volta lavoreranno con I LORO PARI sulle seguenti tematiche:

- GLI ERRORI ALIMENTARI E LE POSSIBILI CORREZIONI
- LA SOSTENIBILITA' ALIMENTARE E AMBIENTALE
- IL CARRELLO DELLA SPESA: LA SPESA CORRETTA IN FUNZIONE DELLA TERRITORIALITA' E DELLA STAGIONALITA'
- TUTTI IN CUCINA: COINVOLGIMENTO CHEF DEL TERRITORIO PER VIDEORICETTE
- IL CIBO STRUMENTO DI COMUNICAZIONE FRA PARI, IN FAMIGLIA, NELLE DIVERSE CULTURE ALIMENTARI
- IL RUOLO DEI MARCHI DI CERTIFICAZIONE (DOP, DOC, IGP...)
- CIBO E MOVIMENTO: BINOMIO INDISSOLUBILE.

PROPOSTE DIDATTICHE:

- CREAZIONE VIDEO RICETTE
- LO SPUNTINO SANO A SCUOLA E A CASA
- LA SPESA SANA E SOSTENIBILE AL SUPERMERCATO
- LABORATORI PUBBLICITARI
- RICERCHE SUI MARCHI SICILIANI
- CONCORSO DI IDEE*



***PRODOTTO FINALE "CONCORSO DI IDEE"
A CURA DELLE SCUOLE PARTECIPANTI:
CREAZIONE CORTOMETRAGGIO A TEMA CON PREMIAZIONE
FINALE AL MAREFESTIVAL PREMIO TROISI DI SALINA 2022**

TEMPI E MODALITA' DI REALIZZAZIONE

L'intero anno scolastico 2021/2022.

Le attività verranno supportate da diverse figure specialistiche: dietisti, medici, volontari, tecnologi alimentari, insegnanti.

Le attività e il calendario degli incontri saranno concordati con il Dirigente Scolastico e gli insegnanti Referenti dell'Educazione alla Salute.

RISULTATI ATTESI

- *Prevenire le patologie legate all'alimentazione nell'età scolare e della preadolescenza*
- *Acquisire buone abitudini alimentari in grado di prevenire le **gravi malattie** del nostro secolo, incrementando il consumo di alimenti in grado di ridurre i rischi per la salute*
- *Ridurre gli atteggiamenti comportamentali inadeguati e mettere in pratica comportamenti salutari*
- *Incrementare il movimento*
- *Accrescere l'autostima*
- *Vivere la propria età nel suo bellissimo significato di "**crescere**"*
- *Estrinsecare le proprie capacità e creatività*
- *Rilanciare i momenti del consumo dei pasti insieme in famiglia*
-

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Monitoraggio iniziale e finale con questionari e/o griglie, indirizzati agli alunni, ai docenti e alle famiglie per verificare il progetto.

Diffusione dei risultati attraverso i canali dell'ASP di Messina (sito web, articoli su testate giornalistiche, manifestazioni di fine anno ecc..)
