

La situazione nutrizionale dei ragazzi in età scolare e il ruolo dell'alimentazione nei programmi scolastici in Svizzera*

L'alimentazione ha un ruolo molto importante nella salute dell'essere umano; essa permette di prevenire l'insorgere di numerose malattie. Un'alimentazione equilibrata e un comportamento rispettoso del proprio corpo costituiscono dunque fattori economici importanti per ciò che riguarda la salute pubblica. Se in passato l'educazione nutrizionale era compito principale della famiglia e si realizzava attorno alla tavola di casa, si osserva che attualmente questo compito è stato delegato sempre più al settore pubblico e in particolare alla pubblica istruzione.

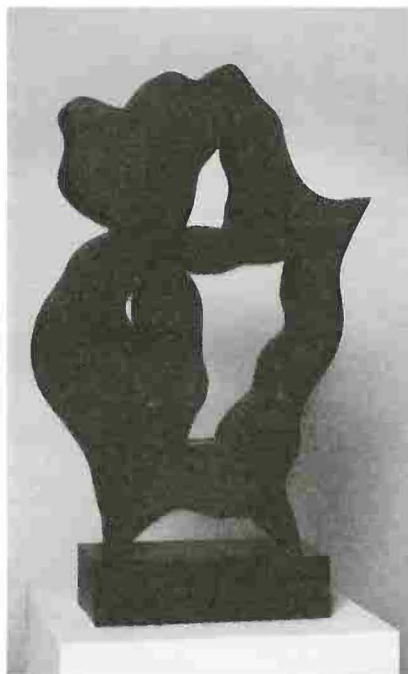
Un postulato accettato dal Consiglio federale nel 1994 (94.35 33) chiedeva che gli allievi di tutti i livelli scolastici fossero meglio informati e imparassero cosa significano un consumo e un'alimentazione corretta per la loro salute. Per questa ragione il Segretariato generale della Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE) ha approvato una proposta della Commissione federale dell'alimentazione e dell'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP) che chiedeva di avviare uno studio sul comportamento alimentare attuale degli allievi, di introdurre l'insegnamento dell'alimentazione nei programmi scolastici e di proporre misure atte a migliorare la situazione.

La commissione ha proposto un rapporto che analizza il comportamento alimentare degli allievi durante gli ultimi 10-15 anni e si basa su quindici studi ed inchieste, alcune delle quali già pubblicate integralmente. Analogamente all'eccesso di peso già preso in esame (in certi gruppi il problema concerne il 30% degli allievi) si evidenzia pure che ad ogni età ci sono ad esempio carenze di vitamina B6, di ferro e di calcio. Durante l'adolescenza le ragazze hanno spesso un apporto energetico insufficiente. La prima colazione tende a ridursi, quando non è del tutto eliminata, mentre il pasto serale ricco di calorie e a tarda ora diventa un'abitudine ricorrente.

Numerosi studi indicano che un intervento esterno qualificato può migliorare in modo duraturo il comportamento alimentare e di conseguenza l'alimentazione dei bambini. I risultati mostrano che attualmente il tema alimentazione è presente nel programma delle scuole secondarie inferiori (scuole medie) di ventisei cantoni. Le riforme annunciate e le misure economiche previste diranno se e come l'insegnamento dell'educazione alimentare potrà essere mantenuto. Ventidue cantoni trattano il tema alimentazione a livello di scuole elementari ma sono meno inclini a farlo sia nella scuola dell'infanzia sia nelle secondarie superiori.

Se l'insegnamento di questa materia lascia una grande libertà di azione non si deve però sottovalutare che gli insegnanti si trovano confrontati frequentemente a trattare con difficoltà argomenti di carattere territoriale e sanitario o che richiedono di affrontare tematiche nuove che esulano dalle loro conoscenze e competenze. La domanda che ci si pone è dunque

Jean Arp, *Pas encore de titre*, 1960



quella di sapere in quale misura l'intervento degli specialisti esterni può essere utile o indispensabile. Numerosi cantoni hanno programmi speciali dedicati all'alimentazione ma spesso i programmi esistenti sono utilizzati solo regionalmente. Il tema dell'alimentazione non è esattamente una disciplina scolastica e la materia è insegnata in maniera interdisciplinare nei differenti ordini scolastici.

La didattica fa parte delle competenze di ciascun docente e i materiali didattici per l'insegnamento sono relativamente abbondanti. Alcuni sono molto attraenti e hanno notevole successo, nonostante a volte non siano oggetto di una valutazione qualitativa da parte di professionisti.

Alcuni cantoni approfittano della revisione dei loro programmi scolastici per elaborare nuovi materiali didattici o per completare quelli già esistenti.

Nella maggior parte dei cantoni gli insegnanti possono chiedere di essere aiutati da consiglieri esterni, non necessariamente specialisti in alimentazione.

Tutte le persone intervistate ritengono unanimemente che l'insegnamento dell'alimentazione può e deve essere migliorato, ad esempio mediante programmi speciali scelti dalla formazione di base; con attività pratiche transdisciplinari; migliorando la sensibilizzazione dei docenti all'insegnamento creativo (realizzazione di atelier) o alla collaborazione con specialisti esterni.

Al capitolo relativo alle necessità specifiche le persone interrogate propongono: l'iscrizione nei programmi scolastici dell'alimentazione come materia; l'inizio dell'insegnamento dell'alimentazione a partire dalla scuola dell'infanzia; l'elaborazione di una documentazione relativa ai corsi; la concretizzazione di obiettivi; l'aumento delle ore di educazione alimentare ed una possibile collaborazione con i/le dietisti/e.

Il tema dell'alimentazione dovrebbe essere insegnato meglio e in modo più intensivo durante tutta la formazione e i corsi di aggiornamento. Le scuole dell'infanzia e le scuole elementari dovrebbero essere dotate di una cucina funzionale e arredata secondo le esigenze dei bambini e, a livello superiore, gli allievi dovrebbero poter trovare mense scolastiche con proposte alimentari di qualità e conformi alle conoscenze nutrizionali attuali.

Su scala nazionale sono state effettuate regolari inchieste sul comportamento alimentare degli allievi durante le visite mediche scolastiche. I risultati di tali inchieste permettono di trarre le seguenti conclusioni e di proporre le misure che seguono:

1. Attualmente il tema dell'alimentazione assume un ruolo centrale nella scuola e occupa un settore molto importante nella promozione della salute. L'alimentazione dovrà far parte dei programmi di studio a tutti i livelli scolastici, dalla scuola dell'infanzia fino alle scuole superiori, sia sotto forma di insegnamento specifico sia di progetti pluridisciplinari con integrazione nelle altre materie. Bisognerà riservare maggior spazio al tema dell'alimentazione durante la formazione e il perfezionamento degli insegnanti e dei docenti di educazione alimentare. Sarà necessario riflettere sull'opportunità d'intervento di specialisti esterni alla scuola (progetti avviati in Svizzera romanda e programma di educazione nutrizionale nel Baden-Württemberg).

2. Esistono grandi differenze tra i cantoni tanto sul piano degli studi quanto su quello della realizzazione. La coordinazione e la cooperazione tra i cantoni dovrà essere incoraggiata con la creazione di un centro sovraregionale di informazione, di documentazione e di coordinamento. Un centro di questo tipo faciliterebbe inoltre la circolazione di progetti e di supporti pedagogici aggiornati e scientificamente corretti.

3. Affinché il messaggio raggiunga le famiglie sarà necessario aumentare o intensificare i contatti con le stesse e privilegiare l'informazione della popolazione sul comportamento alimentare e sull'educazione nutrizionale. La scuola dovrà assumere un ruolo più dinamico in questo settore: un'attenzione particolare dovrà essere anche data all'alimentazione di alcuni gruppi sociali ed etnici.

4. Nel quadro delle visite mediche scolastiche bisognerà effettuare regolarmente inchieste epidemiologiche mirate ai comportamenti e alle abitudini alimentari. Un gruppo «alimentazione» appositamente formato in seno al gruppo di promozione della salute potrà fornire l'appoggio indispensabile.

5. La composizione dei pasti serviti nelle mense scolastiche dovrà aiutare a influenzare positivamente il comportamento alimentare degli scolari.

Ho partecipato con grande interesse ai lavori della Commissione federale che, durante un anno, ha analizzato la situazione nutrizionale e il ruolo dell'alimentazione nei programmi scolastici degli allievi svizzeri dalla scuola dell'infanzia alle scuole superiori.

Il Cantone Ticino è in questo campo all'avanguardia; oltre a lodevoli esperienze a livello di scuola dell'infanzia e scuola elementare e a corsi opzionali in alcune scuole del medio superiore, la scuola media propone un corso obbligatorio di educazione alimentare di 48 ore-lezione durante la terza classe.

Il corso propone una parte pratica, dedicata alla preparazione, al servizio e al consumo di pasti preparati dagli allievi stessi, e una parte teorica, dedicata sia all'alimentazione (studio dei nutrienti, del fabbisogno giornaliero consigliato, della piramide alimentare, della composizione di pasti equilibrati, ...) e sia all'educazione al consumo (riciclaggio dei rifiuti, lettura delle etichette e degli imballaggi, gli additivi, ...).

L'alimentazione è in continua evoluzione (alimenti transgenici, fenomeno della «vacca pazza», ...) e il consumatore ha sete di informazioni aggiornate, serie, attendibili.

Come insegnanti di educazione alimentare dobbiamo essere costantemente informate.

Per quanto concerne il materiale didattico, oltre al testo «Cosa bolle in pentola» (mezzo didattico intercantonale per l'insegnamento dell'educazione alimentare), la PSL (Produttori Svizzeri di Latte, Berna) ha pubblicato un ottimo materiale corredato di numerose schede didattiche utilizzabili nei diversi ordini di scuola (in particolare riferite al curriculum della scuola media ma adattabili anche ad altri ordini di scuola).

L'Italia offre numerosi testi, sempre aggiornati, che approfondiscono i vari temi di discussione.

Argomento sempre d'attualità, l'alimentazione si apre a diverse esperienze transdisciplinari. A titolo di esempio ne cito alcune, in collaborazione con educazione alimentare:

- storia: studio dell'alimentazione e di alcune ricette (con anche l'esecuzione delle stesse) di particolari periodi storici (Medioevo, Rinascimento, ecc.)
- informatica (preparazione di un ricettario)
- educazione visiva (alimentazione e arte)
- lingue (ricette, traduzione, esecuzione)
- possibilità di un lavoro interdisciplinare all'interno di diverse materie mediante le attività proposte da «Occhio alla pub».

È importante che gli allievi comprendano l'importanza del ruolo dell'alimentazione nella loro vita e che ricevano da noi insegnanti le conoscenze che permettano loro di essere critici anche nei confronti delle informazioni che sono pubblicate giornalmente.

Certamente un corso di sole 48 ore-lezione, con la possibilità di seguire in quarta media un corso opzionale, può dare all'allievo conoscenze di base che si potrebbero approfondire solo aumentando il tempo da dedicare all'alimentazione.

Isabella Lischetti
esperta di educazione alimentare
per il Sopraceneri

Traduzione e adattamento a cura di Isabella Lischetti, esperta di educazione alimentare per il Sopraceneri, aprile 2001.

*Estratto del Bollettino UFSP, 25.09.2000PS. Il rapporto di 70 pagine, in lingua francese o tedesca, può essere richiesto al seguente indirizzo: Ufficio federale della sanità pubblica, nutrizione, C. Haller, 3003 Berna.