

DIARIO SETTIMANALE DELLA MERENDA A SCUOLA DISTRETTO DI SCIACCA

Dalle recenti rilevazioni sulle abitudini nutrizionali in età evolutiva risulta che la dieta dei bambini e degli adolescenti è caratterizzata da alcune errate abitudini: inadeguata prima colazione, spuntini ipocalorici ricchi di zuccheri e grassi, ridotto consumo di frutta e verdura. Tali errori nutrizionali sono tra quei fattori di rischio modificabili, riconosciuti quali responsabili delle malattie croniche non trasmissibili.

Il gruppo interistituzionale di “educazione alimentare e corretti stili di vita”, Ufficio Educazione e Promozione alla salute del Distretto di Sciacca dell’ASP di Agrigento, UOS6.08 di Sciacca dell’Assessorato Regionale all’Agricoltura, Ass. Culturale Pediatri Empedocle e Associazione Biologi Nutrizionisti, dopo aver promosso nelle scuole interventi di tipo educativo/informativo ha ritenuto possibile, visto la formazione e il coinvolgimento degli insegnanti, proporre un intervento di tipo comportamentale/ambientale per migliorare i consumi dei bambini delle scuole primarie durante la merenda di metà mattina. La proposta del diario settimanale della merenda a scuola è un impegno che la scuola assume per tutte le classi, dalla prima alla quinta, al fine di far consumare ai bambini una merenda nutrizionalmente adeguata e varia, di circa 100/150 calorie. Un intervento di promozione alla salute semplice e di nullo costo, ma d’impatto positivo. I bambini potranno portare ogni giorno un alimento scelto tra quelli indicati nel giorno della settimana. La proposta viene presentata, ai bambini dagli insegnanti, che l’avranno prima discussa con i genitori, con i quali viene sottoscritto un contratto, come segno di maggiore impegno e responsabilità.