

# “Frutta Snack - MeLaMangio con gusto”

*Progetto Pilota di Educazione al Gusto, alla salute e al benessere  
rivolto agli studenti delle scuole superiori*



Realizzato con il contributo della Regione Emilia-Romagna – Provincia di Forlì-Cesena servizio Agricoltura e Spazio Rurale nell'ambito degli interventi di Educazione Alimentare e Orientamento ai consumi – L. R. n.292002

In collaborazione con:



## OSSERVATORIO AGROAMBIENTALE

<b>Promotori:</b>	Provincia di Forlì-Cesena Comune di Forlì - Comune di Cesena
<b>Anno di costituzione:</b>	1990
<b>Attività:</b>	Ricerche, studi e divulgazione sulle tematiche agricoltura-ambiente- alimentazione-salute

### SETTORI DI INTERVENTO:

- ✓ STUDIO E RICERCA AGROAMBIENTALE
- ✓ EDUCAZIONE AGROAMBIENTALE
- ✓ DIVULGAZIONE, INFORMAZIONE, EDITORIA
- ✓ ATTIVITÀ DI DOCUMENTAZIONE CeDAS



# Terra e Cibo

Agricoltura Ambiente Alimentazione Salute

dal 1990 ad oggi

- una **agenzia territoriale** a supporto delle scuole
- un **rapporto permanente e continuativo** tra agricoltura e mondo scolastico
- il coinvolgimento di **oltre 500 classi/anno**

## LE ATTIVITÀ

- ✓ Corsi di aggiornamento per insegnanti
- ✓ Percorsi nelle fattorie didattiche
- ✓ Merenda con Gusto
- ✓ Cibo nostro e Cibo Altrui
- ✓ Mensa con gusto
- ✓ Laboratorio Frutta e verdura – Le stagioni al Mercato
- ✓ Laboratorio di cucina allo IAL
- ✓ Materiali didattici

## Iniziative Didattiche in Provincia di Forlì-Cesena – a.s. 2004/05

PROGETTO	N° INSEGNANTI	N° CLASSI	N° RAGAZZI
Terra e Cibo	229	291	7.275
Fattorie Didattiche	-	633	11.200
Merenda con gusto <i>(progetto pilota regionale)</i>	20	10	170
In mensa con gusto	21	25	400
Mangiare insieme <i>(progetto pilota regionale)</i>	22	12	271
Concorsi	6	11	275
<b>Totale</b>	<b>298</b>	<b>982</b>	<b>19.591</b>



# “Frutta Snack”: il contesto

---

- ✓ **Frutta e Ortaggi sono alimenti fondamentali per la conservazione della salute e la prevenzione di numerose malattie.** Lo confermano centinaia di ricerche scientifiche. Il World Health Report 2002 attribuisce almeno 2.7 milioni di morti l’anno a un consumo insufficiente di frutta e ortaggi
- ✓ **“5 porzioni al giorno” è la campagna informativa-educativa** avviata negli USA (*five a day*) e allargata a molti altri paesi, ora sponsorizzata dall’OMS-Organizzazione Mondiale Sanità
- ✓ **In Italia il consumo di frutta e ortaggi è in diminuzione e ben lontano dalle 5 porzioni raccomandate.** Secondo un’indagine INRAN gli italiani ne consumano in media 2.8 porzioni al giorno; solo il 12% ne assume 5. Una situazione ancora più critica nella fascia giovanile, notoriamente poco amante di questi alimenti
- ✓ **La preoccupazione delle Istituzioni Sanitarie per l’aumento dell’obesità tra i giovani** dovuta prevalentemente ad una cattiva alimentazione (troppo cibo, troppi grassi, poca ortofrutta e scarso movimento). Secondo i dati ISTAT i bambini e gli adolescenti obesi sono circa il 4%, quelli in sovrappeso sono il 20%, soprattutto nella fascia di età 6-13 anni.



# “Frutta Snack”: il contesto

---

## Le merende a scuola in Europa

### *In Francia*

- ✓ Circolare 2004 del Ministero della Scuola vieta la merenda nelle scuole.
- ✓ Legge Agosto 2004 vieta i distributori automatici di alimenti e bevande per sostituirli con punti vendita di frutta.
- ✓ Proposta di legge 2005 per combattere l'obesità prevede l'interdizione della pubblicità di certi alimenti e una segnalazione sull'etichetta di quelli ipercalorici.

### *In Inghilterra*

- ✓ Ist. Britannico per la Salute e la BBC hanno elaborato le immagini di due bambini di 10-8 anni all'età di 40 con un'alimentazione errata: effetti devastanti sul fisico e la salute.
- ✓ Ora vogliono realizzare un programma educativo dedicato alle famiglie e intitolato: “Così stiamo uccidendo i nostri figli”





# “Frutta Snack”: il contesto

---

Ministero della Salute

Piano Nazionale della Prevenzione 2005-2007

- ✓ Individua l'obesità come problema di salute prioritario
- ✓ Invita le Amministrazioni regionali a:
  - Favorire nelle scuole, la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette, con attenzione all'introito energetico, attraverso interventi che prevedano una maggiore attenzione alla distribuzione di spuntini a base di frutta o verdure fresche.
  - Sviluppare attività educative su nutrizione al gusto, attività fisica migliorando la capacità dei giovani a individuare le pressioni sociali, incluse quelle pubblicitarie.
  - Prevedere, attraverso accordi con i produttori e le reti di distribuzione e vendita, sistemi di etichettatura che favoriscono il riconoscimento degli alimenti più salutari.



# Obiettivi del progetto

---

- ✓ **Incentivare il consumo di frutta e verdura nei giovani** quale buon sistema per conservare il benessere psicofisico e prevenire malattie e squilibri nutrizionali
- ✓ **Educare alla salute attraverso una corretta alimentazione** e un comportamento più critico nei confronti delle sofisticate strategie pubblicitarie
- ✓ **Sviluppare la capacità di scegliere consapevolmente un alimento** tra la pluralità di comportamenti suggeriti dai mass-media.





# Articolazione

---

- ✓ **Azione-sperimentazione:**  
installazione di distributori automatici “Frutta Snack” nelle scuole secondarie di secondo grado della Provincia di Forlì - Cesena
- ✓ **Coinvolgimento e formazione degli insegnanti**
- ✓ **Campagna di informazione e di sensibilizzazione:**
  - materiale promozionale sul progetto
  - supporti didattici
  - animazione nelle classi
  - spot radiofonici nelle radio più ascoltate dai giovani
- ✓ **Valutazione e Monitoraggio**



# Definizione della sperimentazione

settembre – novembre 2005

- ✓ **Manifestazione di interesse indetta dalla Provincia di Forlì-Cesena per le ditte operanti nel settore.**

**Pervenute due offerte**

- ✓ **Selezione della ditta ARIMEL**

in collaborazione con le ditte BERTACCINI,  
BERTONI e PRONTO VERDURA

- ✓ **Definizione degli aspetti logistici con la Provincia e la ditta selezionata:**

- Scelta del distributore automatico dedicato di tipo alto e refrigerazione costante
- Personalizzazione del distributore automatico (presentato al Salone dell'Orientamento)
- Selezione delle tipologie di prodotti a base di ortofrutta fresca e trasformata





# Il campione sperimentale

Adesione di 12 scuole, 365 classi, 8400 ragazzi

Comune	Scuola	N° classi	N° ragazzi
Forlì	Liceo Classico "G.B. Morgagni"	42	952
Forlì	Liceo Scientifico "Calboli" (1)	43	996
Forlì	Istituto d'Arte	19	360
Forlì	Istituto Tecnico Commerciale "C. Matteucci"	39	833
Forlì	Istituto "R. Ruffilli" Sez. Melozzo	22	400
Forlì	Istituto d'Istruzione superiore "Saffi"	20	410
Forlimpopoli	IPSSAR "P. Artusi"	23	500
Cesena	Istituto Tecnico Commerciale "Serra" (2)	40	1000
Cesena	Istituto Tecnico Agrario "Garibaldi"	23	484
Cesena	Istituto Tecnico Industriale "Pascal"	37	800
Cesena	Istituto Professionale "Iris Versari"	28	783
Savignano	Istituto Tecnico Industriale "M. Curie"	29	690
<b>Totale</b>	<b>Scuole 12</b>	<b>365</b>	<b>8.396</b>



# La Formazione degli insegnanti

**Agli insegnanti è stato proposto un percorso formativo informativo di 5 incontri:**

09-11-05

**Presentazione del progetto**

**“Le motivazioni e i vantaggi dell’incremento del consumo di frutta e verdura nell’alimentazione quotidiana nei giovani”**

***Cristina Barducci – dietista, Comune di Cesena***

30-11-05

**“Gli adolescenti e l’alimentazione.**

**Aspetti medici e psicologi”**

***Franco Caroli – medico adolescentologo***

22-12-05

**“Il percorso formativo scolastico. Come realizzare un progetto didattico su Frutta e Verdura**

***Carla Barzanò – formatrice consulente di Ed. Al.***

22-02-06

**Prima valutazione della sperimentazione**

**fine maggio 2006**

**Risultati del progetto e verifica finale**





# I Distributori di Frutta Snack

dal gennaio a giugno 2006

## I PRODOTTI SELEZIONATI

- ✓ Fantasia di frutta fresca
- ✓ pinzimonio
- ✓ polpa di frutta al 100% senza zucchero
- ✓ confezione di noci /mandorle
- ✓ succhi di frutta biologici
- ✓ succhi di frutta arricchiti con cereali
- ✓ yogurt da bere
- ✓ crostata alla frutta "senza zucchero "
- ✓ gocce di riso al cocco
- ✓ "mito" parmigiano reggiano e crachers







# Il Distributore Frutta Snack

...c'è anche  
l'automezzo  
dedicato!



...i ragazzi  
gradiscono

...la collaborazione  
degli insegnanti e  
dei collaboratori







# Il prodotto "Top"

## LA FANTASIA DI FRUTTA:

- ✓ Ortofrutta di stagione di colori diversi  
Produzione locale o nazionale
- ✓ Acquistata al mercato in giornata
- ✓ Tagliata e confezionata in porzioni monodose
- ✓ Confezionata in atmosfera controllata
- ✓ Senza l'aggiunta di conservanti, ma solo aggiunta di "lime" e miele
- ✓ Shelf life di 5 giorni
- ✓ Ricambio delle confezioni ogni 3 giorni







# La presentazione nelle scuole

gennaio – marzo 2006

## Animazione in classe

In ogni classe un personaggio-attore ha presentato il Progetto ai ragazzi con uno spot-animazione della durata di 6-7 minuti scherzoso e divertente. **Sono state realizzate 286 animazioni.**

Attori: Anna Marcato  
Nicola Soranzio.

## Spot Radiofonici

Sono stati realizzati, nel mese di Marzo, sulle radio maggiormente ascoltata dai ragazzi, per mantenere elevata l'attenzione sul progetto. Il testo è stato redatto dai ragazzi mediante un bando di concorso







# Supporti Didattici

- ✓ Poster "Le stagioni di frutta e Verdura"
- ✓ Poster "Cos' è biologico"
- ✓ Vademecum per insegnanti

**l'agricoltura biologica**

L'agricoltura biologica è un metodo di produzione in cui non si usano sostanze chimiche di sintesi; si valorizzano invece le risorse naturali, fornendo ai consumatori prodotti in sintonia con la salute e con l'ambiente

**LE M. VELLI-ETI**

- ✓ Si pratica la **rotazione delle colture**, alternando colture che impoveriscono il suolo ad altre che lo arricchiscono.
- ✓ Si mantengono e si **risostituiscono siepi e boschetti** ai confini dei campi, favorendo la diffusione degli animali selvatici.
- ✓ Si utilizzano **concimi naturali**, come il letame o il compost, ottenuto dalla fermentazione di residui vegetali, letame, ecc.
- ✓ I **metodi biologici** si utilizzano anche per l'allevamento degli animali
- ✓ I **concimi naturali** restituiscono la terra in modo equilibrato... Questo è importante perché la terra è una cosa viva... dove avvengono molte trasformazioni: acqua, aria, sole, microorganismi, animali e insetti la "lavorano" rendendola fertile.
- ✓ Nel controllo degli insetti dannosi si usano prodotti di origine naturale, oppure si ricorre alla lotta biologica: si utilizzano cioè usoni utili - coccinelle, crisope ed altri - che si nutrono di quelli dannosi.

**Compost**

**Animali e insetti utili in agricoltura**

**Norme e garanzie sui prodotti biologici**

I prodotti biologici sono garantiti da appositi organismi riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali

Emilia-Romagna  
Prodotti IGP  
Indicazione Geografica Protetta

Emilia-Romagna  
Qualità  
Controllata

**le stagioni di frutta e verdura**

Più frutta, più verdura, più salute

Il consumo di frutta e ortaggi, di cui la nostra regione è grande produttrice, è molto importante per la salute. Frutta e verdura contengono infatti vitamine, minerali, acidi organici, fibra, che sono elementi indispensabili per l'organismo ed in grado di avere un effetto protettivo nei confronti di molte malattie. Per questo motivo gli esperti di nutrizione consigliano il consumo di frutta e verdura almeno 3-5 volte al giorno.

Frutta e ortaggi sono buoni da mangiare: il loro sapore viene valorizzato al massimo quando sono raccolti e consumati nel periodo giusto dell'anno.

<p><b>INVERNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>spinaci da settembre a giugno</li> <li>patate tutto l'anno</li> <li>cavolfiore dal gennaio ad aprile</li> <li>lenticchie da novembre a maggio</li> <li>sedano tutto l'anno</li> </ul>	<p><b>PRIMAVERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>carciofi da metà a giugno</li> <li>broccoli da metà a giugno</li> <li>cipollini da giugno</li> <li>insalate da aprile a novembre</li> <li>spinaci da marzo a giugno</li> <li>fave da aprile a luglio</li> <li>barbabietole tutto l'anno</li> </ul>
<p><b>ESTATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zucchini da maggio a novembre</li> <li>peperoni da settembre</li> <li>meloni da ottobre</li> <li>albicocche da giugno a luglio</li> <li>pesche da giugno a settembre</li> <li>fragole da maggio a ottobre</li> <li>porri da luglio a ottobre</li> <li>melanzane da luglio a novembre</li> </ul>	<p><b>AUTUNNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zucchini da ottobre a novembre</li> <li>funghi da settembre</li> <li>uva da luglio a ottobre</li> <li>carote tutto l'anno</li> <li>meloni da settembre a marzo</li> <li>porri da luglio a ottobre</li> <li>melanzane da settembre a luglio</li> </ul>

**dalla gemma al frutto maturo**

ad inizio primavera spuntano le gemme → in primavera compaiono i fiori → dopo la fioritura il frutto comincia a maturare → verso l'estate il frutto completa la maturazione

Emilia-Romagna  
Prodotti IGP  
Indicazione Geografica Protetta

Emilia-Romagna  
Qualità  
Controllata



# Valutazione dei risultati

---

- ✓ La **prima valutazione** è il gradimento delle differenti tipologie di prodotti selezionati.

**Elaborazione statistica** mensile della ditta rifornitrice.

Dal 9 gennaio a aprile 2006:

sperimentazione positiva sia secondo le scuole che le ditte del vending.

le confezioni di frutta sono le più consumate, seguite da purea di frutta, frutta secca e pinzimonio.

- ✓ Somministrazione di un **questionario di ingresso e di uscita agli studenti**



# Valutazione dei risultati

---

## Questionario d'ingresso per gli studenti

### Indagine sul consumo di Frutta e Verdura

Alcuni dati relativi all'elaborazione di 1026 questionari

#### ✓ Consumo medio di Frutta e Verdura durante la giornata

Una porzione	29 %	Nessuna porzione	8 %
Due porzioni	21 %	Tre porzioni	8 %
Mezza porzione	20 %	Quattro porzioni	6 %

✓ Frutti preferiti: pesca, mela, mandarino, ciliegia, banana

✓ Frutti non graditi: kako, kiwi, pera, arancia

✓ Di solito non fa colazione 18%

✓ Nell'intervallo mangia panino imbottito e prodotti da forno 47%

✓ Nell'intervallo mangia patatine o snack o dolce in sacchetto 27%

✓ Pratica attività sportiva oltre le 4 ore settimanali 40%