



Napule è...

XXXVIII Congresso Nazionale SIPPS
Pediatria Preventiva e Sociale 2026

**Costruire il benessere di domani:
la salute dei bambini
al centro del cambiamento**

NUTRIPIATTO

Un Tool Efficace di Educazione Alimentare



Prof.ssa Laura De Gara

Dott.ssa Chiara Spiezia

Prof.ssa Manon Y. Khazrai

Università Campus Bio-Medico di Roma

l.degara@unicampus.it

**30 Aprile - 3 Maggio 2026
Hotel Royal Continental, Napoli**



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



NUTRIPIATTO-II Progetto



La Guida Nutripiatto

Nasce la prima Guida Nutripiatto per aiutare famiglie e bambini a preparare pasti equilibrati.



2018

2019

La Guida Nutripiatto in Edizione speciale-Ricette ispirate alla tradizione Italiana

Propone ricette ispirate alla tradizione italiana, riviste a misura di bambino e in continuità con le ricette della versione 2.0.

2020



2021

La Guida Nutripiatto per la Scuola

Offre consigli e materiale didattico e ludico per attività in classe e a casa, in sinergia tra docenti e famiglie.

2022



2023

Nutripiatto Ricette dal Mondo

Nutripiatto Multiculturale

culturale a tavola e accompagnare bambini e genitori alla scoperta di nuovi ingredienti, piatti e tradizioni, sempre nel rispetto dell'equilibrio alimentare.

2025

La Guida Nutripiatto 2.0

La guida Nutripiatto 2.0 amplia i contenuti della prima edizione e introduce concetti fondamentali per crescere bene: porzioni, misure casalinghe, frequenza settimanale degli alimenti e indicazioni per fasce d'età



Buongiorno con Nutripiatto

Dedicata alla colazione, con annessa tovaglietta educativa.



La Guida Nutripiatto in Movimento

Approfondisce il tema dell'alimentazione prima e dopo l'attività fisica e sportiva, con ricette e spuntini dedicati, promuovendo un approccio giocoso e motorio per favorire una crescita equilibrata.





NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



NUTRIPIATTO-II Progetto



La Guida Nutripiatto

Nasce la prima Guida Nutripiatto per aiutare famiglie e bambini a preparare pasti equilibrati.



La Guida Nutripiatto in Edizione speciale-Ricette ispirate alla tradizione Italiana

Propone ricette ispirate alla tradizione italiana, riviste a misura di bambino e in continuità con le ricette della versione 2.0.



La Guida Nutripiatto per la Scuola

Offre consigli e materiale didattico e ludico per attività in classe e a casa, in sinergia tra docenti e famiglie.



Nutripiatto Ricette dal Mondo

Nutripiatto Multiculturale
culturale a tavola e accompagnare bambini e genitori alla scoperta di nuovi ingredienti, piatti e tradizioni, sempre nel rispetto dell'equilibrio alimentare.



2018

2019

2020

2021

2022

2023

2025

La Guida Nutripiatto 2.0

La guida Nutripiatto 2.0 amplia i contenuti della prima edizione e introduce concetti fondamentali per crescere bene: porzioni, misure casalinghe, frequenza settimanale degli alimenti e indicazioni per fasce d'età



Buongiorno con Nutripiatto

Dedicata alla colazione, con annessa tovaglietta educativa.



La Guida Nutripiatto in Movimento

Approfondisce il tema dell'alimentazione prima e dopo l'attività fisica e sportiva, con ricette e spuntini dedicati, promuovendo un approccio giocoso e motorio per favorire una crescita equilibrata.



NUTRIPIATTO - Perché UCBM

Didattica: Corso di laurea in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione umana e Corso di Laurea Magistrale in Bio-Scienze per l'Alimentazione, la Nutrizione e la Salute (3+2)

(5 anno) Insegnamento di Nutrizione in Pediatria ed Educazione Alimentare

Ricerca : UR Scienze degli Alimenti e della nutrizione



PLOS ONE 2023

scientific reports 2025

Struttura generale degli studi

Food Frequency Questionnaire

Section	T0 questionnaire	T1 questionnaire
Section 1 (dietary habits and lifestyle)		Does your child follow a specific diet? How many meals do you eat together with your family during the week? Who cooks in your family? Does your child have school lunches? Does your child play any sport?
Section 2 (food group, portion size and frequency of consumption)		Milk and dairy products (milk, yogurt, cheese...) Breakfast foods (biscuits, toasted bread) Cereals (pasta, rice, bread, pizza) and potatoes Protein foods (legumes, fish, white and red meat, salami, eggs) Fruits and vegetables Oils and animal fats Soft drinks
Section 3 (oils and fat, drinks and snacks frequency of consumption)		Snacks (sweets, prepackaged snacks, chewing-gum, chocolate)
Section 4 (Evaluation of "Nutripiatto"s effectiveness)	It was not present	Did you find "Nutripiatto" effective as a visual guide? Did you notice an increase in the consumption of wholegrain cereals, vegetables and water? Did you notice a reduction in the portion size of animal protein sources? Did the level of your child's physical activity increase?

Interventi di educazione alimentare



Food Frequency Questionnaire

Section	T0 questionnaire	T1 questionnaire
Section 1 (dietary habits and lifestyle)		Does your child follow a specific diet? How many meals do you eat together with your family during the week? Who cooks in your family? Does your child have school lunches? Does your child play any sport?
Section 2 (food group, portion size and frequency of consumption)		Milk and dairy products (milk, yogurt, cheese...) Breakfast foods (biscuits, toasted bread) Cereals (pasta, rice, bread, pizza) and potatoes Protein foods (legumes, fish, white and red meat, salami, eggs) Fruits and vegetables Oils and animal fats Soft drinks
Section 3 (oils and fat, drinks and snacks frequency of consumption)		Snacks (sweets, prepackaged snacks, chewing-gum, chocolate)
Section 4 (Evaluation of "Nutripiatto"s effectiveness)	It was not present	Did you find "Nutripiatto" effective as a visual guide? Did you notice an increase in the consumption of wholegrain cereals, vegetables and water? Did you notice a reduction in the portion size of animal protein sources? Did the level of your child's physical activity increase?

PLOS ONE 2023

RESEARCH ARTICLE

"Nutripiatto": A tool for nutritional education. A survey to assess dietary habits in preschool children

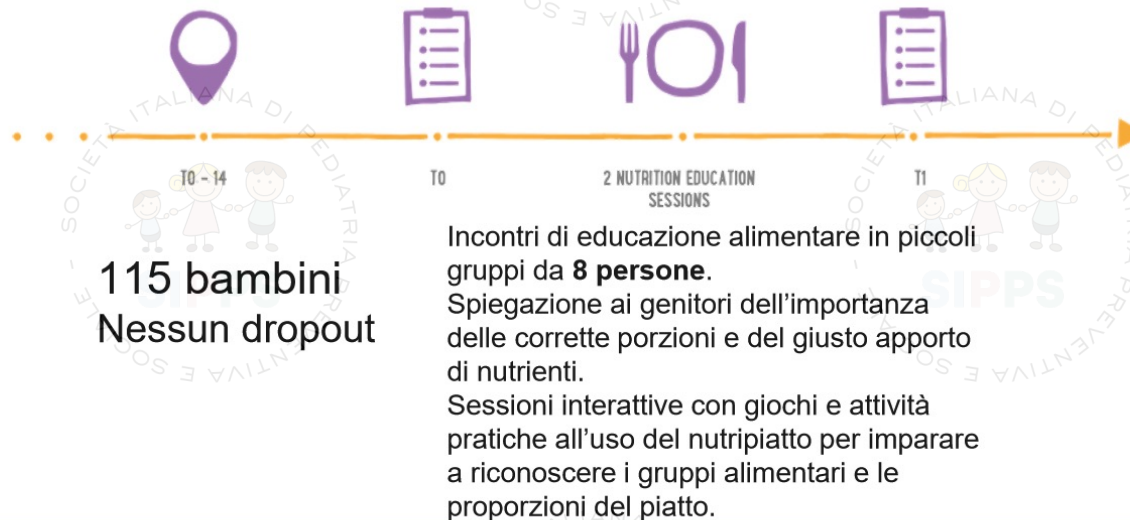
Greta Lattanzi¹, Claudia Di Rosa¹, Chiara Spiezia¹, Roberto Sacco², Samanta Cattafi¹, Leonardo Romano³, Domenico Benvenuto³, Silvia Fabris³, Laura De Gara¹, Yeganeh Manon Khazrai^{1*}

¹ Unit of Food Science and Human Nutrition, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy, ² Unit of Child & Adolescent Neuropsychiatry, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy, ³ Unit of Medical Statistic and Molecular Epidemiology, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy

I STUDIO

Disegno dello studio

Fascia di età 4-5 anni



Risultati – Porzioni e Frequenze di consumo

PLOS ONE

FOODS	% OF CHILDREN WHO CONSUMED THE RIGHT PORTION SIZE		P VALUE (p)	EFFECT SIZE (d)
	T0	T1		
White pizza (with oil and salt)	43.5	50.0	<0.05	0.2
Red pizza (with tomato sauce)	45.3	53.0	<0.05	0.2
Pasta and rice	17.6	37.0	<0.05	0.6
Soup with pasta and rice	20.4	34.2	<0.05	0.3
Other cereals	21.3	26.0	<0.05	0.5
Bread	50.9	65.7	<0.04	0.2
Roasted potatoes	39	51	<0.05	0.3
French fries	40.7	50	<0.001	0.5
Crisps	39.9	44.5	<0.001	0.5
Biscuits	33.3	46.3	<0.01	0.5
Fish	18.5	64	<0.001	0.8
White and red meat	14.8	63	<0.001	0.9
Vegetables	44.4	23.1	<0.001	-0.6
Eggs	54.6	67.6	<0.003	0.2
Glasses of water	21	51	<0.001	1.56

Controllo delle Proteine



Aderenza alla porzione corretta di **pesci** sale dal 18.5% al 64.0% ($p < 0.001$) e di **carne** dal 14.8% al 63.0% ($p < 0.001$).

Aumento delle Verdure



Il **76% dei bambini** passa da una porzione piccola a una media o grande, in linea con il modello del piatto.

Migliore Idratazione



La percentuale di bambini che beve almeno 6 bicchieri d'acqua al giorno passa **dal 21% al 51%** ($p < 0.001$).

RESEARCH ARTICLE

"Nutripiatto": A tool for nutritional education. A survey to assess dietary habits in preschool children

Greta Lattanzi¹, Claudia Di Rosa¹, Chiara Spiezia¹, Roberto Sacco², Samanta Cattafi¹, Leonardo Romano¹, Domenico Benvenuto¹, Silvia Fabris¹, Laura De Gara¹, Yeganeh Manon Khazrai¹

¹ Unit of Food Science and Human Nutrition, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy, ² Unit of Child & Adolescent Neuropsychiatry, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy, ³ Unit of Medical Statistic and Molecular Epidemiology, Campus Bio-Medico University of Rome, Rome, Italy

Risultati sui cambiamenti delle abitudini alimentari:

È stata osservata una maggiore adesione alle frequenze di consumo raccomandate, con:



Riduzione del consumo di:

- Biscotti: da 5 a 4 volte/settimana ($p < 0.0006$)
- Pane: da 3 a 2 volte/giorno ($p < 0.0009$)
- Patatine e bibite zuccherate: da 1 volta/occasionalmente a non consumo ($p < 0.0003$ e $p < 0.0001$ rispettivamente)



Aumento del consumo di:

- Pesce: da 1 a 2 volte/settimana ($p < 0.0003$);
- Verdure da 1 a 2 volte al giorno ($p < 0.0001$).

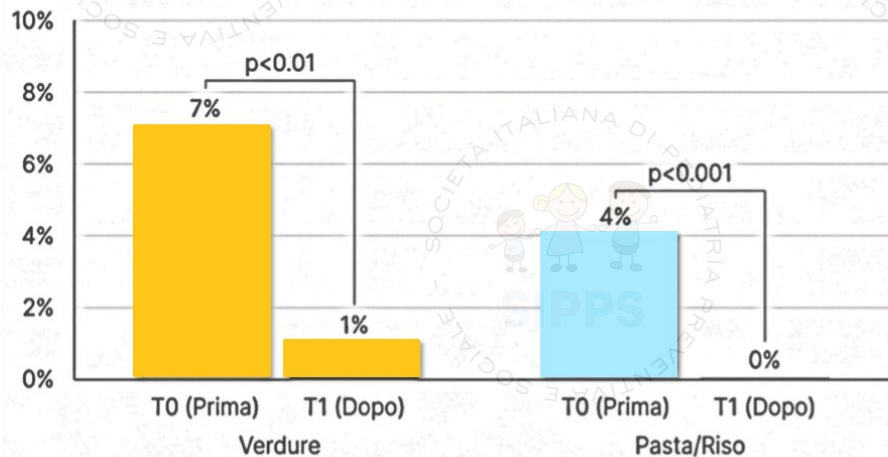
Risultati: superamento del rifiuto-accettazione di nuovi alimenti

RESEARCH ARTICLE

"Nutripiatto": A tool for nutritional education. A survey to assess dietary habits in preschool children

In età prescolare, il rifiuto di alcuni cibi è comune. Abbiamo analizzato la quota di bambini "non consumatori" prima e dopo l'intervento come indicatore di accettazione.

Percentuale di Bambini "Non Consumatori"



INSIGHT

L'intervento non agisce solo su quantità e frequenze, ma anche sulla **disponibilità ad assaggiare e includere nuovi alimenti**.

L'effetto è più marcato per alimenti di origine vegetale e di base, mentre l'accettazione delle fonti proteiche animali (carne, pesce) rimane stabile.

Risultati – Valutazione efficacia

RESEARCH ARTICLE

"Nutripiatto": A tool for nutritional education. A survey to assess dietary habits in preschool children



SIPPS

97%

dei genitori ha risposto positivamente all'efficacia della guida visiva.

Cambiamenti nelle abitudini alimentari dei bambini:

+23%

Consumo di
cereali
integrali

+61%

Consumo di
verdure

+62%

Consumo di acqua

-52%

Porzioni di proteine
animali (carne)

+31%

Dei bambini ha
migliorato il livello di
attività fisica



scientific reports 2025

OPEN Comparative survey of eating and lifestyle habits in Italian school age children using Nutripiatto as an educational tool

Chiara Spiezia^{1,2}, Claudia Di Rosa¹, Martina Monticone¹, Greta Lattanzi¹,
Francesca La Farina², Laura De Gara¹ & Yeganeh Manon Khazrai¹

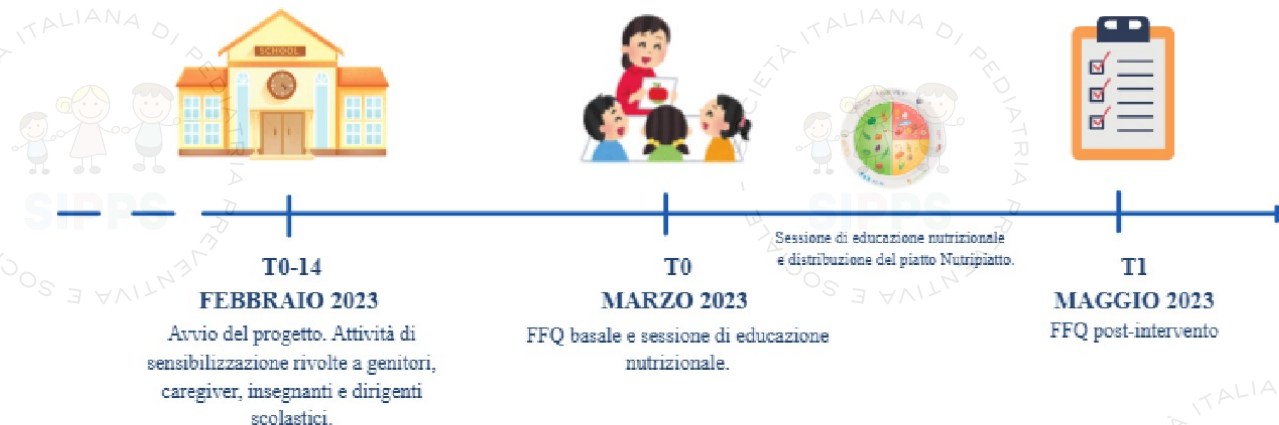
Check for updates

3 aree geografiche italiane:
Piemonte (Asti)
Lazio (Roma)
Sicilia (Messina)

Bambini reclutati 781
Drop out 30%
525 bambini / caregivers
hanno seguito tutto lo studio

II STUDIO

Disegno dello studio



Gruppo A Bambini > 6 < 8 anni
Gruppo B Bambini di >8 <10

Risultati – Efficacia sulle porzioni tra T0 e T1

scientific reports

OPEN Comparative survey of eating and lifestyle habits in Italian school age children using Nutripiatto as an educational tool

GRUPPO A:

Piemonte

Piedmont									
Food	Total kids	Total not consumers at T0	Total consumers at T0	Who consumed the right portion size at T0 (n, %)	Total not consumers at T1	Total consumers at T1	Who consumed the right portion size at T1 (n, %)	P value between t0 and t1	Effect size (Cramer's V)
Milk	113	18	95	31 (33%)	11	102	76 (75%)	<0.0001	V=0.42
Yogurt	113	20	93	40 (43%)	19	94	65 (69%)	0.0003	V=0.26
Biscuits	113	8	105	32 (30%)	6	107	64 (60%)	<0.0001	V=0.29
Pasta	113	1	112	9 (8%)	1	112	28 (25%)	0.0006	V=0.23
Potatoes (boiled, roasted, mashed)	113	12	101	46 (45%)	8	105	69 (66%)	0.0036	V=0.20
French Fries	113	18	95	61 (64%)	17	96	75 (78%)	0.0337	V=0.15
Meat	113	0	113	25 (22%)	0	113	41 (36%)	0.0192	V=0.16

Lazio

cambiamenti anche se con poca significatività statistica

Sicilia

Sicily									
Food	Total kids	Total not consumers at T0	Total consumers at T0	Who consumed the right portion size at T0 (n, %)	Total not consumers at T1	Total consumers at T1	Who consumed the right portion size at T1 (n, %)	P value between t0 and t1	Effect size (Cramer's V)
Vegetable drinks	73	60	13	9 (69%)	60	13	13 (100%)	0.0297	V=0.43
Other cereals (non-wheat grains)	73	44	29	6 (21%)	43	30	23 (77%)	<0.0001	V=0.56

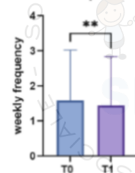
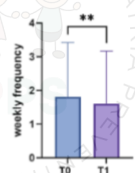
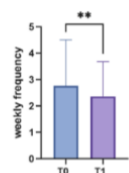
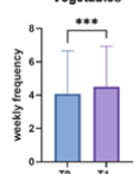
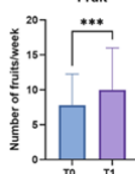
GRUPPO B:

Alcuni cambiamenti ma pochi statisticamente significativo



PIEMONTE
LAZIO
SICILIA

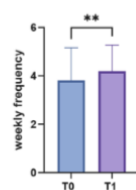
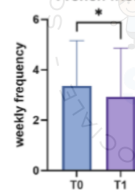
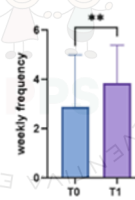
Piemonte

Piedmont - Group A
Red pizzaPiedmont - Group A
Cold cutsPiedmont - Group A
MeatPiedmont - Group A
VegetablesPiedmont - Group A
Fruit

Di alimenti ad alta densità calorica/proteine animali e prodotti trasformati

Verdura
Frutta

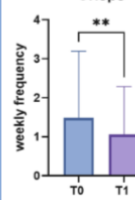
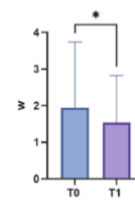
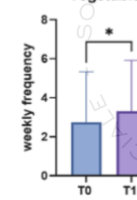
Lazio

Lazio - Group A
FishLazio - Group A
French friesLazio - Group A
Crackers

Pesce
Crackers

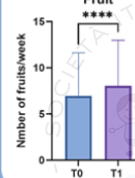
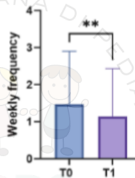
Snack fritti

Sicilia

Sicily - Group A
CrispsSicily - Group A
Cold cutsSicily - Group A
Vegetables

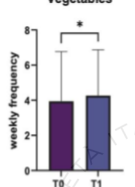
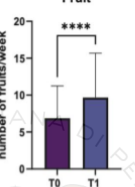
Patatine in busta
Affettati
Patine fritte

Verdura
Frutta

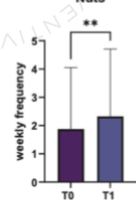
Sicily - Group A
FruitSicily - Group A
French fries

GRUPPO A:

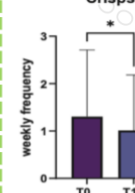
GRUPPO B:

Piedmont - Group B
VegetablesPiedmont - Group B
Fruit

Verdura
Frutta

Lazio - Group B
Nuts

Frutta secca

Sicily - Group B
Crisps

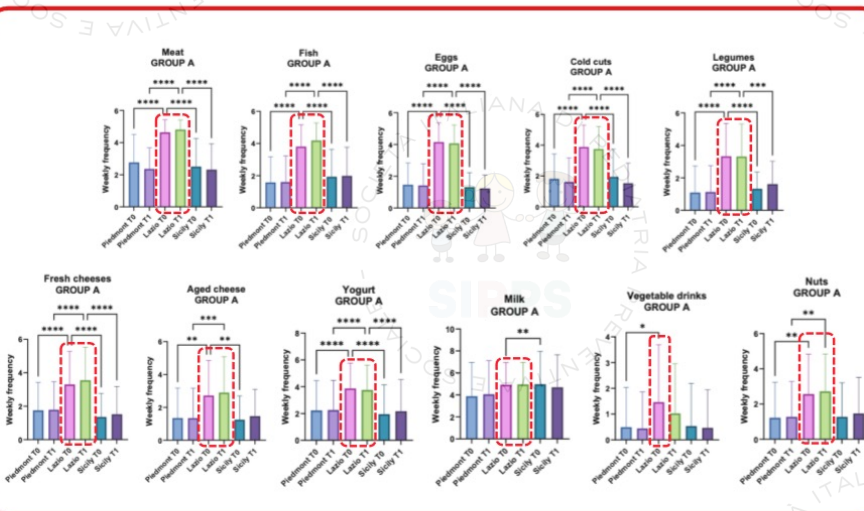
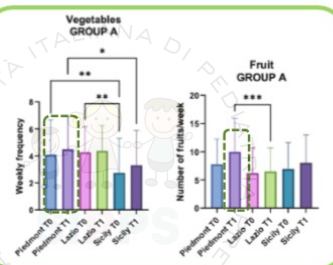
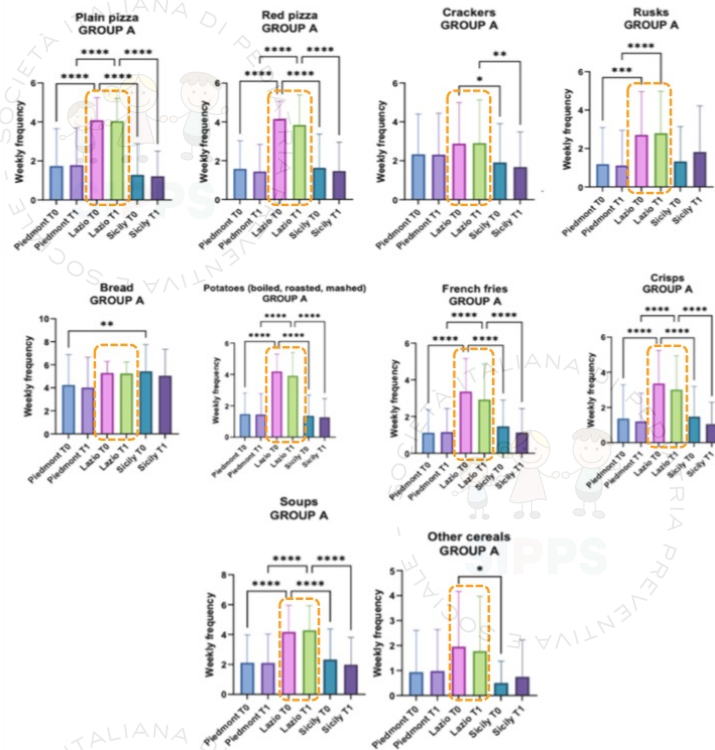
Patatine in busta

Risultati – Analisi inter-regionale sulle frequenze Gruppo A

scientific reports

OPEN Comparative survey of eating and lifestyle habits in Italian school age children using Nutripiatto as an educational tool

GRUPPO A:



Risultati – Valutazione efficacia

Il questionario finale mostra che Nutripiatto è percepito come efficace in tutte le regioni, con miglioramenti coerenti anche se non sempre statisticamente significativi.

Efficacia come guida visiva

Gruppo A

92% Piemonte
88% Lazio
96% Sicilia

Gruppo B

94% Piemonte
69% Lazio
97% Sicilia

Riduzione della sedentarietà

Gruppo A

80% Piemonte
61% Lazio
66% Sicilia

Gruppo B

66% Piemonte
73% Lazio
66% Sicilia

Idratazione

Gruppo A

86% Piemonte
57% Lazio
75% Sicilia

Gruppo B

76% Piemonte
71% Lazio
77% Sicilia

Qualità della dieta

Cereali poco raffinati

Gruppo A

61% Piemonte
25% Lazio
21% Sicilia

Gruppo B

56% Piemonte
55% Lazio
33% Sicilia

Porzioni di carne e pesce

Gruppo A

52% Piemonte
25% Lazio
30% Sicilia

Gruppo B

49% Piemonte
63% Lazio
46% Sicilia

Verdure

Gruppo A

83% Piemonte
61% Lazio
60% Sicilia

Gruppo B

81% Piemonte
79% Lazio
59% Sicilia

Nutripiatto Multiculturale e Dieta Planeterranea

Un modello integrato di prevenzione nutrizionale per l'età pediatrica (4–14 anni)

A.S. 2022/2023

- **914.860** studenti con cittadinanza non italiana
- **11,2%** della popolazione scolastica totale
- **+4,9%** rispetto all'anno precedente
- Provenienza da circa 200 Paesi



Il modello integra inoltre:



sostenibilità ambientale



coerenza con Agenda 2030



promozione di stili di vita attivi

Materiali e metodi

Target



Bambini 4–12 anni.
Famiglie straniere o
multiculturali.

Setting



Ambulatorio pediatrico
territoriale con
approccio
multidisciplinare
pediatra–nutrizionista.

1. Questionario Transculturale Integrato



- Contesto socio–culturale e abitudini alimentari.
- Item derivati dal Questionario KIDMED.
- Percezione genitoriale e attività fisica.

2. Valutazione antropometrica e Analisi della composizione corporea

- Peso, altezza, BMI–for–age (WHO 2006–2007)
- Circonferenza vita (rapporto cv/H).
- Bioimpedenziometria (ove tecnicamente possibile).



3. Utilizzo del Nutripiatto a domicilio



4. Webinar



Primary outcomes

1. Miglioramento qualità delle scelte



- incremento del consumo di alimenti protettivi (frutta, verdura, legumi, cereali integrali)
- riduzione della frequenza di consumo di snack ultra-processati e bevande zuccherate.

2. Incremento della varietà alimentare intra-settimanale



Incremento degli alimenti consumati settimanalmente.

3. Miglioramento della consapevolezza nutrizionale



- maggiore accuratezza nella stima delle porzioni
- maggiore aderenza alle raccomandazioni del modello Nutripiatto
- riduzione della discrepanza tra porzioni riferite e porzioni raccomandate.

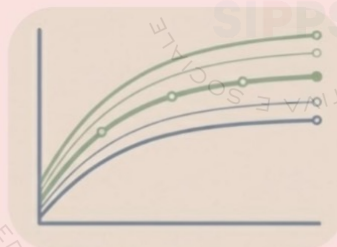
Secondary outcomes:

1. Integrazione alimentare bidirezionale culturale



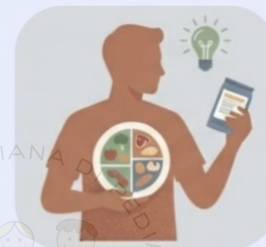
- Valorizzazione delle tradizioni alimentari di origine.
- Apertura interculturale nei coetanei.
- Mix equilibrato tra cucina tradizionale e alimenti locali.
- Riduzione della percezione di conflitto culturale.

2. Indicatori antropometrici



Monitoraggio della traiettoria di crescita e intercettazione tempestiva di deviazioni auxologiche.

3. Rafforzamento delle competenze genitoriali nella gestione dell'alimentazione familiare



- Migliorare la capacità di pianificazione dei pasti
- Migliorare la gestione delle porzioni

Gli outcomes riflettono un approccio One Health, in cui la salute del bambino è il risultato dell'interazione tra dimensioni biologiche, comportamentali e socio-culturali.

Grazie per l'attenzione

