

## Introduzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea che una corretta alimentazione è un fattore chiave per promuovere il benessere individuale e rappresenta un importante elemento di protezione rispetto allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili, tra cui diabete, malattie cardiovascolari e tumori, che costituiscono una priorità di sanità pubblica e una sfida globale condivisa<sup>1</sup>. In particolare, la presenza di sovrappeso e obesità in età giovanile può comportare conseguenze dannose per il benessere fisico e psicologico, sia nel breve che nel lungo periodo. Allo stesso tempo, è ampiamente riconosciuto che le diete non salutari hanno anche un impatto più negativo sull'ambiente.

Per affrontare queste problematiche, il Tuscany Living Lab dell'Azienda Sanitaria Nord Ovest, nell'ambito del progetto europeo FEAST ([feast2030.eu](http://feast2030.eu)), ha realizzato un intervento co-creato con studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, con l'obiettivo di rendere le abitudini alimentari più sane e più consapevoli dal punto di vista ambientale. Lo studio osservazionale longitudinale ha coinvolto circa 100 studenti delle Zone Distretto Piana di Lucca e Valle del Serchio (Regione Toscana, Italia), che hanno risposto a un questionario di baseline volto a esplorare le loro abitudini alimentari, il livello di food literacy e i fattori positivi o negativi che influenzano i loro comportamenti alimentari. I risultati hanno guidato un processo di co-creazione, coinvolgendo gli studenti nella definizione degli obiettivi e dei temi da affrontare per sostenerli nell'adozione di diete più sane e sostenibili. L'intervento, supportato da una nutrizionista e da una psicologa, si è articolato in sette moduli tematici teorici e pratici, nei quali sono state proposte informazioni e strategie per cambiamenti comportamentali graduali e sostenibili. Dieci mesi dopo è stato somministrato un questionario di follow-up per verificare eventuali cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Le analisi pre - post intervento mostrano un miglioramento significativo nel livello di aderenza alla Dieta Mediterranea (+30%; p-value= 0.004) e nella comprensione della sua importanza. Inoltre, miglioramenti significativi (p-value < 0.0001) sono stati riscontrati nel consumo di frutta, verdura, legumi e della colazione. Parimenti, è stato osservato un miglioramento complessivo significativo della food literacy (+ 40%; p-value = 0.0147).

---

<sup>1</sup> World Health Organization (WHO, 2019). Essential nutrition actions: mainstreaming nutrition through the life-course. Geneva: World Health Organization

Per approfondire l'intero progetto, consultare i questionari pre - post utilizzati e visionare in maggior dettaglio i risultati, scrivere a [ferravantechiara@gmail.com](mailto:ferravantechiara@gmail.com).

Per supportare la diffusione e la futura adattabilità di questo intervento, il Living Lab ha predisposto una serie di risorse. Il 'Kit dell'Insegnante' è pensato per gli insegnanti e contiene le slide e le attività incluse nei moduli tematici rivolti agli studenti. Inoltre, la presentazione dei moduli è stata facilitata dall'aggiunta di appositi libretti che offrono una descrizione dei principali concetti illustrati nelle slide.

### **Obiettivi e Struttura del “Kit dell'Insegnante”:**

Il Kit è stato creato per facilitare la replicazione e la diffusione delle risorse sviluppate nelle scuole secondarie di primo e secondo grado. Si compone di tre risorse:

1. Slide per ciascun modulo tematico:

Questa risorsa contiene tutte le slide utilizzate durante l'intervento. Tutte le slide sono state tradotte e adattate dall'italiano all'inglese; ciò significa che sono state apportate alcune modifiche nei casi in cui la grafica presente nella versione italiana non fosse disponibile anche in inglese.

2. Attività aggiuntive:

Questa risorsa raccoglie le attività aggiuntive a quelle già contenute nelle slide dei moduli tematici. I Libretti mostrano l'associazione tra ciascuna attività e il relativo modulo.

3. Libretti per ciascun modulo tematico:

I Libretti sono pensati per supportare gli insegnanti nell'utilizzo delle slide e nello svolgimento delle attività. In particolare, contengono una descrizione concisa dell'obiettivo di ogni slide, i punti chiave e alcuni suggerimenti relativi alle attività. È inoltre presente uno spazio bianco per apporre le proprie note. Poiché i Libretti non sono concepiti come manuali, si raccomanda agli insegnanti di approfondire e adattare preventivamente i contenuti.

Ogni modulo è progettato per essere completato in una lezione scolastica di 60 minuti. Tuttavia, il numero di slide può essere suddiviso in più lezioni a seconda delle esigenze degli studenti. Ad esempio, se non è possibile trattare tutti gli argomenti del modulo in un'unica lezione, i contenuti non svolti possono essere ripresi nella lezione successiva, oppure possono essere assegnati compiti specifici da discutere successivamente. Nella nostra

implementazione, i moduli sono stati svolti a intervalli variabili, approssimativamente ogni due o tre settimane. Tuttavia, per favorire coerenza e continuità, si raccomanda di adottare una programmazione strutturata che preveda almeno una lezione ogni due settimane. Riteniamo che le lezioni possano essere integrate nei corsi di scienze o educazione alimentare, qualora il curriculum scolastico lo consenta. Insegnanti con competenze o conoscenze scientifiche e/o nutrizionali possono essere maggiormente adatti a condurre le lezioni. Il Kit non è pensato come un manuale teorico completo per gli insegnanti, ma come uno strumento utile per supportare la trasmissione di specifici concetti teorici e pratici.

Di seguito gli argomenti trattati:

<i>1° Modulo: "I nutrienti che compongono il nostro cibo"</i>
<b>Argomenti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>I macro e micronutrienti: cosa sono e a cosa servono</i></li><li>• <i>I cinque gruppi alimentari</i></li></ul> <p>Per promuovere una corretta alimentazione, è importante consolidare le basi su cui costruire abitudini alimentari più sane, sostenibili e consapevoli. Per questo motivo, il nostro percorso di educazione alimentare inizia spiegando le funzioni del cibo, gli elementi che lo compongono (cioè macro e micronutrienti) e la classificazione degli alimenti nei cinque gruppi alimentari.</p>
<i>2° Modulo: "Qualità, varietà e quantità: i tre moschettieri della Dieta Mediterranea. Parte 1"</i>
<b>Argomenti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>I principi della piramide della Dieta Mediterranea</i></li><li>• <i>L'importanza dei cinque pasti nella vita quotidiana</i></li></ul> <p>Per promuovere una sana alimentazione, è importante consolidare le basi su cui costruire abitudini alimentari più sane, sostenibili e consapevoli. Per questo motivo, il nostro percorso continua con una breve presentazione sulla storia della Dieta Mediterranea, l'introduzione della piramide alimentare e i pilastri della buona alimentazione: "qualità, varietà e quantità".</p>
<i>3° Modulo: "Qualità, varietà e quantità: i tre moschettieri della Dieta Mediterranea. Parte 2"</i>
<b>Argomenti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Alimentazione sana nella vita quotidiana: da dove iniziare?</i></li><li>• <i>Gli effetti delle nostre scelte alimentari nella vita di tutti i giorni</i></li></ul> <p>In continuità con il modulo precedente, questo modulo ha i seguenti obiettivi: ribadire l'importanza e la funzionalità dei cinque pasti; condividere soluzioni agli errori più comuni presenti nella giornata alimentare; fornire strategie utili per creare pasti più sani, sostenibili ed equilibrati.</p>
<i>4° Modulo: "Sapore, gusto e sostenibilità"</i>

**Argomenti:**

- Che cosa significa dieta sostenibile?
- Agricoltura biologica vs. convenzionale

Una dieta corretta e salutare non apporta benefici solo all'individuo, ma anche al pianeta. Questo modulo affronta temi legati alla sostenibilità e all'agricoltura biologica e convenzionale.

**5° Modulo: "Sapore, gusto e sostenibilità: frutta e verdura"****Argomenti:**

- I benefici del consumo di frutta e verdura di stagione
- Quanti spazi per la frutta nella tua giornata alimentare
- Gusto e verdure: un buon abbinamento!

Per promuovere il consumo di frutta e verdura, questo modulo evidenzia i benefici del consumo stagionale e condivide alcune strategie per facilitarne l'assunzione nell'arco della giornata.

**6° Modulo: "Cibo e Sostenibilità: i legumi e la transizione proteica"****Argomenti:**

- Il mondo dei legumi: una scoperta interessante
- Esempi pratici per aumentare il consumo di legumi nella vita quotidiana

In questo modulo, presentato da un esperto di Slow Food Lucca, è descritta l'importanza del processo della transizione proteica e il beneficio apportato dai legumi sia alla salute che all'ambiente.

**7° Modulo: "Nella giungla delle etichette alimentari"****Argomenti:**

- Packaging ed etichette alimentari
- Suggerimenti per fare scelte consapevoli

Questo modulo conclusivo affronta temi legati al marketing alimentare per favorire scelte più sane, sostenibili e informate. In particolare, vengono condivise informazioni e strategie utili per leggere e comprendere etichette e claim presenti sui prodotti.

**Autori:**

Francesca Milani, biologa, specialista in Scienza dell'alimentazione - Azienda USL Nord Ovest- Zona Distretto Piana di Lucca

Chiara Ferravante, psicologa - Azienda USL Nord Ovest- Zona Distretto Piana di Lucca

Marco del Pistoia, agronomo - Slow Food Lucca, Compitese e Orti Lucchesi (per Modulo N.6)

**Grafiche:**

Canva Pro

Metadieta Software version 4.7.1

**Invia il tuo feedback >> [LINK](#)**

Per aiutarci a migliorare le nostre risorse, apprezzeremmo molto ricevere il tuo feedback. Grazie! Basteranno solo pochi minuti.



Co-funded by  
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.