



Federazione Italiana Esercenti Specialisti dell'alimentazione

Prot. 2999/18 GPgp/pc  
Roma, 22 ottobre 2018

Al Ministro dell'Istruzione  
della ricerca e dell'Università  
Dr. Marco Bussetti  
Viale Trastevere 76  
00153 Roma

**Oggetto:** Integrazione dell'offerta scolastica primaria con educazione alimentare e motoria per guadagnare salute.

Gentile Ministro,

L'alimentazione è sempre più spesso all'attenzione del dibattito pubblico e suscita costantemente nuovi interessi. Per molte ragioni: salutistiche, etiche, economiche, per lo stile di vita che implica.

Un argomento che pervade la vita pubblica e divide l'opinione comune, spesso sulla base di preconcetti o di affermazioni ideologiche. Un tema che vede un crescente numero di patologie correlate alla cattiva alimentazione. Riteniamo, invece, che la "Sana alimentazione" sottintenda la capacità di alimentarsi in modo corretto, in base a conoscenze scientifiche

L'Educazione alimentare nelle scuole potrebbe fornire le basi per una alimentazione equilibrata, improntata al consumo consapevole dei prodotti alimentari, per favorire diete alimentari corrette e contrastare una pubblicistica dannosa per i giovani.



VIA NAZIONALE, 60 – 00184 ROMA  
TEL. 0647251

E-MAIL: [FIESA@CONFESERCENTI.IT](mailto:FIESA@CONFESERCENTI.IT)

[HTTP://WWW.FIESA.IT](http://WWW.FIESA.IT)

Dal nostro punto di vista tale processo di educazione deve partire dal sistema scolastico infantile (Scuola materna e Scuola elementare) per dare origine a comportamenti capaci di promuovere e guadagnare la salute, secondo un progetto pensato dal Ministero della Salute negli anni scorsi.

L'Educazione alimentare deve infatti essere considerata un obiettivo educativo e non semplicemente didattico, in grado di trasmettere saperi che inducono alla corretta alimentazione attraverso elementi cognitivi che possano far leva sulle dimensioni nutrizionali ed emotive, affettive, sociali. I bambini e i ragazzi hanno bisogno di conoscenze e di sperimentazioni dirette dei comportamenti diversi, quali approcci ad un sistema alimentare complesso. Questo ambito faciliterebbe il processo educativo in grado di funzionare rispettando un modello che parte dall'esperienza individuale per evolversi seguendo le norme sociali e i modelli di relazione con cui viene a contatto. L'Educazione alimentare efficace può rappresentare un processo dinamico, organizzato e strutturato nel tempo. Per tutto questo, è necessario che, per la scelta di uno stile di vita sano e responsabile, i bambini conoscano i gruppi di alimenti, la corretta ripartizione del cibo nel corso della giornata e in ogni singolo pasto, l'importanza dell'attività fisica, gli apporti nutrizionali ed i contenuti calorici, imparino a leggere le etichette per decidere consapevolmente cosa stanno consumando.

Allo stesso tempo riteniamo che l'Educazione motoria, con la corretta alimentazione, sia l'altro irrinunciabile elemento di conoscenza da insegnare ai bambini e ai ragazzi, come risorse fondamentali per mantenere lo stato di benessere e per salvaguardare la salute a lungo termine.

Il bambino impara a muoversi giocando ed esplorando il mondo attorno: si tratta di movimenti non strutturati, diversi cioè da quelli che, più avanti, caratterizzeranno sport o le attività ludiche, ma sono essenziali sia per sviluppare rapidamente una struttura corporea armonica e una migliore capacità di coordinazione ed equilibrio sia per favorire lo sviluppo cognitivo. L'attività motoria, in una società sedentaria, è una necessità fisiologica a qualunque età, ma i risultati migliori nell'immediato e più duraturi nell'arco della vita si ottengono acquisendo l'abitudine al movimento dai primi anni di vita. Tale attività appare sempre più correlata all'educazione motoria quale attività necessaria al corretto stile di vita.

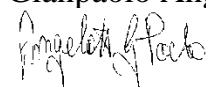
In allegato le rimettiamo alcune considerazioni che vogliono essere solo un modesto contributo ad un dibattito che speriamo possa condurre alla formulazione di un'offerta scolastica rispondente alle esigenze dei futuri cittadini.

Grazie per l'attenzione.

Vivissime cordialità.

Il Presidente

Cav. Gianpaolo Angelotti



## Allegato A

### **EDUCAZIONE ALIMENTARE IN AMBITO SCOLASTICO**

(A CURA DEL GRUPPO DI LAVORO ALIMENTAZIONE SANA)

#### **EDUCAZIONE ALIMENTARE**

L'educazione alimentare nelle scuole deve partire dal sistema scolastico infantile (Scuola materna e Scuola elementare) per dare origine a comportamenti capaci di promuovere la salute.

L'educazione alimentare deve infatti essere considerata un obiettivo educativo e non semplicemente didattico, in grado di trasmettere saperi che inducono alla corretta nutrizione attraverso elementi cognitivi che possano far leva sulle dimensioni emotive, affettive, sociali.

La "Sana alimentazione" e/o il "Mangiare sano" sottintendono la capacità di alimentarsi in modo corretto. I bambini e i ragazzi hanno bisogno di conoscenze e di sperimentazioni dirette dei comportamenti diversi, quali approcci ad un sistema alimentare complesso.

Questo ambito faciliterebbe il processo educativo in grado di funzionare rispettando un modello che parte dall'esperienza individuale per evolversi seguendo le norme sociali e i modelli di relazione con cui viene a contatto.

In sostanza, un'educazione alimentare efficace può rappresentare un processo dinamico, organizzato e strutturato nel tempo. La relazione affettiva al cibo connessa con il processo di apprendimento scolastico faciliterebbe il trasferimento delle conoscenze favorendo lo sviluppo di atteggiamenti critici e di competenze tali per permettere scelte salutari.

Il percorso didattico dell'educazione alimentare deve essere finalizzato all'informazione e alla sensibilizzazione non solo dei bambini, ma anche e soprattutto i genitori e gli insegnanti, coinvolgendoli in un percorso didattico integrato. Questo metodo può generare un'occasione originale e utile per riflettere sui temi del cibo, dello sport e degli stili di vita, con particolare attenzione all'importante ruolo delle scelte personali nella definizione del "Mangiare sano".

Per tutto quanto questo, è necessario che, per la scelta di uno stile di vita sano e responsabile, i bambini conoscano i gruppi di alimenti, la corretta ripartizione del cibo nel corso della giornata e in ogni singolo pasto, l'importanza dell'attività fisica, imparino a leggere le etichette per decidere consapevolmente cosa stanno consumando.

#### **OBIETTIVO GENERALE**

L'obiettivo generale dell'"EDUCAZIONE ALIMENTARE IN AMBITO SCOLASTICO" è di:

- a. sensibilizzare alunni, genitori ed insegnanti sulla necessità di acquisire abitudini di vita sane e benessere psicofisico;

- b. effettuare una valutazione delle condizioni di salute dei bambini, con particolare riferimento al rapporto peso/altezza;
- c. offrire l'opportunità di inserire il bambino in sovrappeso o obeso in un percorso di cura medico – psicologica, motoria e di educazione alimentare;
- d. offrire alle famiglie l'opportunità di avviare un percorso di cambiamento delle abitudini alimentari, con implicazioni relazionali e comunicative.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

Per i bambini:

- 1. Apprendere uno stile di vita improntato al benessere psico-fisico e fondato sulla corretta alimentazione e l'attività fisica che perduri nel tempo;
- 2. Imparare a conoscere gli alimenti;
- 3. Ridurre l'influenza dei messaggi pubblicitari diseducativi sull'alimentazione e l'immagine corporea proposti dai mass-media;
- 4. Educare i bambini a riconoscere le emozioni legate al cibo e alla sua assunzione e i segnali di fame e sazietà;
- 5. Aiutare i bambini a non utilizzare il cibo in modo strumentale per comunicare o contenere le emozioni;
- 6. Avviare i bambini in sovrappeso o obesi in un percorso di cura medico – psicologica e motoria per la riduzione del peso corporeo.

Per i genitori:

- 1. Aumentare la consapevolezza dei rischi per la salute connessi alla cattiva alimentazione e alla sedentarietà;
- 2. Informare sulle corrette regole alimentari (quantità e qualità degli alimenti, numero e frequenza dei pasti, loro composizione, modalità di comportamento a tavola);
- 3. Sostenere i genitori nella gestione delle dinamiche relazionali connesse all'alimentazione, in particolare al momento dei pasti principali;
- 4. Educare all'importanza di svolgere una idonea e costante attività fisica;
- 5. Insegnare a disciplinare l'uso della televisione, ipad, iphone e a proporre attività alternative;
- 6. Fornire ai genitori informazioni su alcuni aspetti dell'obesità e del suo trattamento;
- 7. Insegnare a riconoscere le bufale alimentari, le informazioni nutrizionali false e il marketing tendenzioso delle aziende;
- 8. Offrire ai genitori la possibilità di entrare in contatto con dei professionisti e delle strutture in grado di aiutare il bambino e la famiglia nella risoluzione del sovrappeso o dell'obesità.

Per i docenti:

1. Informare sui rischi per la salute connessi alla cattiva alimentazione e alla sedentarietà;
2. Esplicitare i significati simbolici e comunicativi connessi all'eccesso alimentare;
3. Aiutare a decodificare i messaggi diseducativi trasmessi dai mass-media;
4. Aiutare i bambini ad aumentare la propria autostima, insegnare come cibo modula il metabolismo e come controllare le proprie emozioni;
5. Incentivare le azioni di sensibilizzazione e di prevenzione sul tema del benessere fisico e dell'acquisizione di uno stile di vita salutare, aumentare l'attività fisica, mangiare di meno e aumentare la variabilità e la biodiversità dei cibi.

## **ALLEGATO B**

### **EDUCAZIONE MOTORIA: LE BASI PER UN CORRETTO STILE DI VITA**

(A CURA DEL GRUPPO DI LAVORO CORRETTO STILE DI VITA)

L'Educazione motoria e la corretta alimentazione sono i due elementi dello stile di vita da insegnare ai bambini e ai ragazzi, come risorse fondamentali per mantenere lo stato di benessere e per salvaguardare la salute a lungo termine.

Il bambino impara a muoversi giocando ed esplorando il mondo attorno: si tratta di movimenti non strutturati, diversi cioè da quelli che, più avanti, caratterizzeranno sport o le attività ludiche, ma sono essenziali sia per sviluppare rapidamente una struttura corporea armonica e una migliore capacità di coordinazione ed equilibrio sia per favorire lo sviluppo cognitivo.

Il bambino, attraverso il movimento, impara a riconoscere e ad orientarsi in più realtà, a reagire rapidamente a situazioni estranee al suo ambiente, stimolando così lo sviluppo di reti neurali fitte e ramificate, dell'autonomia e delle capacità decisionali. Inoltre, il movimento fa sì che il bambino strutturi meglio la propria personalità, rapportandosi con gli altri, lo spazio e gli oggetti migliorando i movimenti in relazione allo spazio. In sintesi, il movimento è una necessità fisiologica a qualunque età, ma i risultati migliori nell'immediato e più duraturi nell'arco della vita si ottengono acquisendo l'abitudine al movimento dai primi anni di vita.

### **LINEE PROGETTUALI**

La trasformazione che le nostre città oggi stanno vivendo, con la progressiva riduzione degli spazi liberi e dei cortili, nonché l'emergenza del mondo ludico virtuale, hanno portato ad una progressiva riduzione del cosiddetto "gioco motorio spontaneo" che occorre compensare attraverso un incremento e una diversificazione dell'educazione motoria tra i banchi di scuola.

Nell'età infantile e nell'adolescenza svolgono un ruolo importante per allenamento e capacità motorie le cosiddette "fasi sensibili", che si presentano in momenti evolutivi diversi per le singole capacità organico muscolari e coordinative.

Per "fasi sensibili" s'intendono periodi dello sviluppo che sono particolarmente favorevoli per l'incremento di determinati fattori motorio-sportivi, cioè periodi nei quali l'allenabilità è particolarmente elevata ( Hirtz 1976; Winter 1980; Israel, Buhl 1980; Diekmann, Letzelter 1987; Starosta, Hirtz 1989; Martin 1991; Hassan 1991)

L'età infantile (0 – 6 anni) rappresenta un periodo di più elevata allenabilità, soprattutto per lo sviluppo delle capacità coordinative, mentre l'età giovanile e la prima età adulta

lo sono soprattutto per quanto riguarda il miglioramento della capacità organico-muscolare.

Le capacità coordinative sono le prime capacità motorie che vengono apprese nell'età evolutiva. Il loro grado di sviluppo condiziona la strutturazione degli schemi motori e l'apprendimento delle abilità motorie. Ciascun individuo, quindi, esprime azioni e movimenti efficaci e complessi in base al loro livello di sviluppo.

Inoltre, esistono delle “fasi sensibili” in cui determinate capacità motorie hanno maggiori stimoli di sviluppo che le rendono, in specifici periodi, più allenabili delle altre. Per una corretta metodologia di allenamento è indispensabile rispettare tali fasi.

Le diverse età nelle quali si manifestano le “fasi sensibili” delle capacità coordinative sono:

- Orientamento dai 5 anni
- Differenziazione spazio temporale dai 5 anni
- Differenziazione dinamica dai 5 anni
- Combinazione motoria dagli 8 anni
- Equilibrio dai 9 anni
- Anticipazione motoria dai 9 anni
- Fantasia motoria dai 9 anni

La carenza di capacità coordinative va attribuita non ad una insufficienza di doti, ma al fatto che tali capacità non vengono sufficientemente promosse nei primi anni d'età (Winter 1976)

Le “fasi sensibili” rappresentano un valido aiuto orientativo per rendere ottimale il processo di allenamento a lungo termine, in quanto cercano di precisare il problema: “che cosa occorre fare e in quale momento”.

Lasciarsi “sfuggire” le opportunità offerte dalle fasi sensibili può significare che determinati fattori di prestazione che, se adeguatamente stimolati durante un certo periodo di tempo, mostrano tassi di sviluppo particolarmente elevati – come ad esempio vale generalmente per lo sviluppo delle capacità coordinative nell'età infantile – successivamente non possano essere più sviluppati, o possono essere sviluppati con un dispendio di tempo di allenamento sproporzionatamente più elevato.

L'attenzione rivolta all'importanza del gioco ha prodotto numerosissime analisi e teorie che hanno interessato molteplici ambiti della vita di relazione: fisiologico, filosofico, pedagogico, psicologico e sociologico. Le moderne concezioni del gioco, supportate da fisiologi e pedagogisti, riconoscono all'attività motoria un'importanza fondamentale per lo sviluppo della personalità del fanciullo. Il lungo e difficile

processo evolutivo-educativo deve tener conto del fatto che il bambino deve vivere la sua vita senza che venga limitata o addirittura soppressa la gioia espressiva, che è naturale per il fanciullo, la sua autonomia, la sua ansietà e volontà di conoscere. L'attività privilegiata per perseguire tale obiettivo è il gioco. Il gioco rappresenta un efficace mezzo di apprendimento avente una funzione pluridimensionale che coinvolge la globalità della persona. Il bambino attraverso il gioco e il movimento fisico socializza, matura competenze motorie, affettive, relazionali. L'azione spontanea che il gioco/attività motoria favorisce consente al bambino di mettersi in rapporto con l'altro e con le cose, stimolando l'interesse e la partecipazione. Il bambino attraverso il gioco conquista pian piano il proprio corpo, esprimendosi mediante atteggiamenti che evidenziano l'acquisizione di un proprio modello personale; passerà inoltre dall'intuizione alla consapevolezza del corpo e delle proprie possibilità di movimento. Tale processo può essere facilitato da attività spontanee prima e da attività guidate poi. Il gioco/attività motoria consente di migliorare la conoscenza dell'io corporeo, di strutturare adeguatamente lo schema corporeo e lo schema motorio, di strutturare un'adeguata organizzazione spaziale e temporale, di attivare una corretta educazione respiratoria e una corretta educazione posturale, di controllare il tono muscolare, di rispettare le regole, di stabilire efficaci relazioni con gli altri, di socializzare. In definitiva, facilitare una crescita completa ed armonica dei bambini rispettando lo sviluppo delle tappe auxologiche e consentire l'acquisizione di abilità atte a riconoscere le parti del corpo su di sé e sugli altri, a percepire adeguatamente il proprio corpo in rapporto alle persone, agli oggetti, allo spazio, a muoversi rispettando i concetti spaziali e topologici: davanti/dietro/ di fronte/, aperto/chiuso, a disporre oggetti e forme tenendone presenti le caratteristiche: grande/piccolo/medio, tanti/pochi. Dalla nascita fin oltre l'età adolescenziale, lo sviluppo e l'acquisizione di conoscenze e abilità, connesse ad uno specifico campo di attività (discipline sportive, destrezze professionali, manualità particolari), generano o consentono all'individuo l'invenzione gestuale: l'atto creativo motorio come risposta di una situazione nuova, con l'acquisizione di schemi motori che resteranno indelebili nel patrimonio psicomotorio della persona. (Giugni G., Presupposti teoretici dell'educazione fisica, S.E.I., Torino 1973) L'azione motoria e il gioco, per la valenza educativa degli aspetti socio-psico-pedagogico e fisiologico devono essere sostenuti nei programmi scolastici della scuola dell'infanzia e scuola elementare.

Gli indicatori necessari per il raggiungimento degli obiettivi auxologici ed educativi nella scuola dell'infanzia sono:

- conoscere il proprio corpo, percepire il movimento nello spazio e in rapporto agli altri
- sviluppare ed affinare le funzioni senso-percettive



- sperimentare le posizioni ed i movimenti del proprio corpo rispetto allo spazio, organizzarli rispetto alla dimensione del tempo e in relazione agli oggetti
- manipolare oggetti e strumenti di vario genere
- giungere e padroneggiare gli schemi posturali e quelli motori di base
- sviluppare e coordinare l'equilibrio statico e dinamico, la funzione di dominanza, la laterizzazione e l'organizzazione spazio-temporale
- saper collocare il proprio corpo in relazione allo spazio
- fare semplici giochi di imitazione

Gli indicatori necessari per il raggiungimento degli obiettivi auxologici ed educativi nella scuola elementare sono:

- scoprire nel gioco l'esigenza di regole da rispettare
- sviluppare la consapevolezza di essere con gli altri e di doverli rispettare
- imparare a proporre in modo non aggressivo le proprie opinioni
- imparare ad accettare serenamente verdetti e giudizi
- sviluppare la capacità di iniziativa
- sviluppare la capacità di risolvere situazioni problematiche
- creare situazioni di gioco spontaneo
- partecipare a giochi di gruppo e staffette
- promuovere giochi di squadra
- sviluppare qualità personali come sicurezza, autostima, determinazione

In sintesi le funzioni del gioco e dell'azione motoria sono:

- esplorativa
- esercitativa
- simbolica
- organizzativa
- costruttiva
- regolativa (rispetto delle regole)

In definitiva, l'apprendimento motorio scandisce l'intera esistenza: si comincia ad apprendere appena nati e si continua per tutta la vita. Nella prima infanzia la capacità di apprendimento è crescente, segna una rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (5-10 anni) e raggiunge il massimo grado di incremento dopo i 10-11 anni e appare idonea ad azioni di prevenzione da realizzarsi nella scuola primaria di molte patologie, a partire dal sovrappeso e dall'obesità.

La scuola come maestra di vita è, dal nostro punto di vista, l'istituzione che più d'ogni altra può assumere, per la complessità delle sue competenze, del suo intervento e anche

del suo patrimonio edilizio, l'iniziativa per promuovere fin dai primi anni una cultura alimentare sana e un corretto stile di vita.