

**Alla tua salute: scegli con gusto, gusta in salute**

*Aspetti metodologici del Programma*

*Reggio Emilia. Luoghi di prevenzione, 25/9/2012*

**Sandra Bosi**  
**Responsabile Servizi di Promozione della Salute e Formazione**  
**Sez. LILT di Reggio Emilia**



I presupposti del Programma:

***Si colloca nel contesto degli interventi di Promozione della Salute a Scuola .***

***Prevede il suo inserimento in un contesto di Scuola che promuove salute.***

***Favorisce la considerazione del cibo e del consumo di alcol come comportamenti strettamente legati alla identità personale e ai processi di scelta individuali.***

# **Focus sulla salute/benessere psicofisico sociale= empowerment**

Attenzione agli aspetti affettivi , biologici, motivazionali,  
relazionali e sociali della salute

Attenzione alla considerazione “olistica” di cibo e alcol nelle  
scelte salutari

Potenziamento delle competenze degli operatori per interventi  
di promozione della salute (anche in soggetti a rischio) e  
sostegno ai ruoli settoriali specifici ( ristoratore, barman,  
cuoco...) nel cambiamento delle abitudini di consumo



# Scuole efficaci: metodi di apprendimento e di insegnamento:

Una scuola efficace fornisce ai suoi studenti opportunità di costruire le proprie risorse in termini di **istruzione e salute**.

Le scuole efficaci:

Coinvolgono attivamente gli studenti in situazioni di apprendimento;

Facilitano la cooperazione tra studenti e sanno adattarsi ai loro bisogni

Investono in esperienze che costruiscono e rafforzano le competenze di tutto il personale scolastico

Assicurano che studenti, genitori e insegnanti si consultino tra loro per stabilire linee di azione a livello scolastico

Diversificano programmi e strutture per studenti con necessità particolari

# Cosa funziona

Sviluppare e mantenere una comunità scolastica partecipativa

Creare alleanze tra i decisori del mondo dell'istruzione e della sanità

Prevedere il tempo necessario per organizzare le attività in classe

Analizzare i problemi della salute nel contesto di vita degli studenti e della comunità scolastica

Utilizzare strategie che adottano un approccio globale alla scuola invece di un approccio basato principalmente sull'apprendimento in classe

Garantire coerenza tra gli obiettivi della scuola , una leadership chiara e non ambigua, un supporto organizzativo forte

Fornire risorse che integrino il ruolo fondamentale del docente e che siano fondate su basi teoriche solide e affidabili

Creare un clima in cui le aspettative degli studenti siano elevate, rispetto alle interazioni sociali e al rendimento scolastico

# Caratteri generali del Programma:

- **Obiettivo generale:**

inserire nella formazione curriculare degli allievi degli Istituti Alberghieri competenze specifiche sulla relazione fra cibo, consumo di alcol e salute, per **migliorare le loro caratteristiche di futuri operatori della ristorazione.**

**Modificare** la comunità scolastica in termini di Promozione della Salute “ scuole a bassa gradazione alcolica che favoriscano scelte salutari rispetto al cibo.

*L'obiettivo è dunque formativo e non di cambiamento dei comportamenti individuali.*

# Cibo e alcol insieme

- Ragioni per farlo:

Esplorare e approfondire i consumi e i gusti dei giovani;

Realizzare tante opzioni di menù che, a partire dai gusti dei giovani, consentano di coniugare la prevenzione al gusto dalla prima colazione alla cena

# Che cosa rappresentano cibo e alcol dal punto di vista simbolico:

- **Tradizione religiosa:** pane e vino ( entrambi frutto di un processo di trasformazione: lievitazione e fermentazione)
- **Biologia:** si entra nel mondo attraverso l'allattamento che ha, prima di tutto un significato relazionale e di benessere psicofisico
- **Cultura:** come e quando scegliere determinati alimenti e determinate vivande : significato conviviale e relazionali dei processi di scelta.

# Alla tua salute: scegli con gusto, gusta in salute

Il percorso è rivolto a tutti i Docenti interessati al tema ; si rivolge a studenti di scuole secondarie di secondo grado, frequentanti gli Istituti Alberghieri. Obiettivo del Percorso è inserire nel curriculum scolastico proposte di approfondimento tematico e rielaborazione laboratoriale pratica di percorsi di Educazione al Gusto finalizzati a riconoscere Cibo e Alcol come fattori protettivi e fattori di rischio per la salute.

# Finalità del programma

- Si propone in modo specifico di diffondere nella cultura degli operatori del settore l'interesse per la varietà, la qualità, la freschezza, stagionalità e semplicità degli alimenti, la valorizzazione di frutta, verdura, cibi integrali e legumi; la considerazione per l'estetica dei piatti, come aspetto fondamentale per la valutazione delle proposte.
- Si propone inoltre di considerare l'alcol non solo e non prevalentemente come “sostanza psicoattiva”, ma come oggetto di assaggio, degustazione, “scelta consapevole”

# La descrizione del programma:

## I vissuti dei giovani

- Presentazione alla classe di alcune diapositive tratte da PdP ( **Alimentazione e Identità personale e Alla tua salute**) per focalizzare i concetti chiave nella relazione fra Alimentazione, Alcol e Salute
- **Brainstorming** su salute, nutrizione, nutrimento, gusto
- Attività di scrittura creativa di approfondimento sui vissuti rispetto a salute, nutrizione, nutrimento, gusto.

# Scuole che promuovono salute:

- Costituzione di un gruppo di lavoro che mantengono attivi il processo d Scuole che promuovono salute attraverso l'adozione dell' itinerario “ scuole a bassa gradazione alcolica” e “Percorsi di conciliazione fra gusto e salute

# Vissuti e gusti rispetto agli stili di consumo

- Discussione di gruppo e compilazione delle schede di lavoro iniziale : Cibi di cui ridurre il consumo e cibi di cui promuovere il consumo nel rispetto della salute e del gusto ( il cartellone riassume le caratteristiche e le tipologie dei cibi di cui aumentare il consumo perché fanno bene e sono buoni e le caratteristiche dei cibi di cui diminuire il consumo perché nocivi e non particolarmente buoni. Nella parte intermedia il cartellone raccoglie le eccezioni del gusto e le eccezioni della salute ).
- La seconda parte della discussione prevede lo stesso lavoro rispetto al consumo di alcol: alcol come fattore di protezione e fattore di rischio

# **Scelta del tema di approfondimento:**

- Alimentazione: parte generale ( giovani e relazione con il cibo) ; parte specifica (alimentazione e prevenzione dei tumori)
- Alcol: parte generali (consumo di alcol e giovani nella vita quotidiana); parte specifica (alcol come fattore di rischio)

# Fase di realizzazione del programma

- Indipendentemente dal percorso scelto, obiettivo della parte generale è:

Relazione fra consumi concreti, consumi salutari e consumi che comprendono “ obiettivi concreti di salute misurabili”

Le parti specifiche prevedono:

- a) Attività specifiche alimentazione e tumori ( programma specifico)
- b) Approfondimento sul tema dei cocktail analcolici nel contesto del Programma nazionale “Alla tua salute”

# Approfondimento espressivo:

Preparazione dei menù quotidiani per i giovani:

Cosa consumare a colazione, pranzo, merenda, cena...( cibo e vivande)

# Percorso generale:

- Le scuole dei due indirizzi si scambiano gli elaborati e preparano le raccomandazioni per l'alimentazione salutare dei giovani ( integrando informazioni corrette, rispetto del gusto) e compilando le schede collettive su alcol e cibo come fattore protettivo e fattore di rischio per la salute.

# Percorso generale:

- **La comunicazione efficace:**
  - a) come presentare, spiegare e diffondere le proposte elaborate.
  - b) utilizzo dei pari nella diffusione dei percorsi didattici
  - c) sostegno nella diffusione dei passaggi del processo “Scuole per la Promozione della Salute