



Project funded by the
EUROPEAN UNION



**ENPI
CBCMED**
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

DO FREE CLIMBING EVERYDAY

Keep fit, choose Mediterranean!



MedDiet

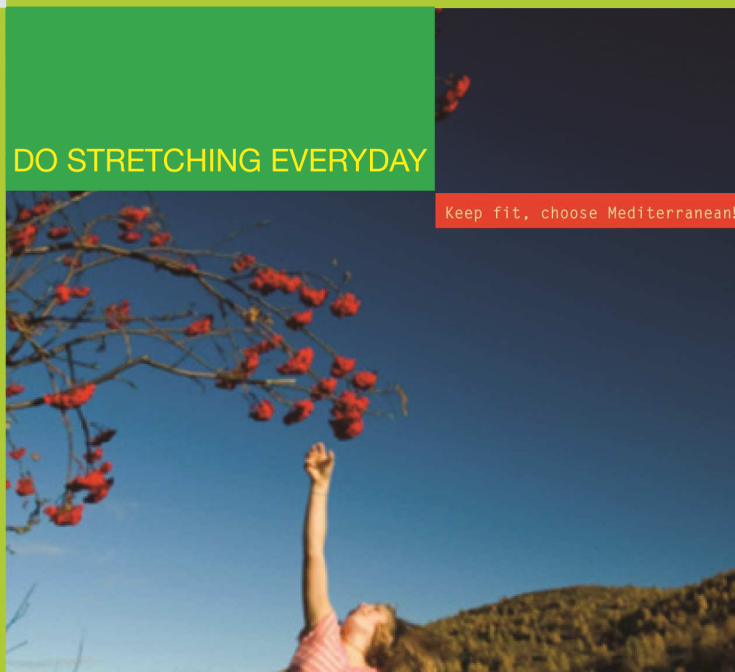
*Mediterranean Diet and
Enhancement of Traditional
Foodstuff*

LINEE GUIDA PER L'EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA NELLE SCUOLE

Indirizzate alle Scuole
Primarie e Secondarie

DO STRETCHING EVERYDAY

Keep fit, choose Mediterranean!





Edizione & Coordinamento: Fondazione Dieta Mediterranea (Spagna)

Domingo Valiente, *Fondazione Dieta Mediterranea*

Diana Julià, *Fondazione Dieta Mediterranea*

Autori

Spagna

Ramon Estruch, *Esperto Scientifico Esterno*

Anna Bach-Faig, *Tecnico Esperto Esterno e Coordinatore dei Contenuti*

Co-Autori: Denine Stracker; Judith Abizanda; Thaïs Prat

Egitto

Marion Kussmann, *Confederation of Egyptian European Business*

Yasmine Kandil, *Tecnico Esperto Esterno*

Grecia

Theodora Kolokotroni, *The Routes of Olive Tree*

Ilias Vlachos, *Esperto Scientifico Esterno*

Alexandra Koulochera, *Tecnico Esperto Esterno*

Italia

Antonio Balenzano, *Associazione Nazionale Città dell'Olio*

Federica Romano, *Associazione Nazionale Città dell'Olio*

Angello Lumelli, *Tecnico Esperto Esterno*

Libano

Elie Massoud, *CCIAA di Beirut*

Sawsan Jabri, *Esperto Scientifico Esterno*

Racha Adib, *Tecnico Esperto Esterno*

Tunisia

Raoudha Khaldi, *Istituto Nazionale di Ricerca sull'Agricoltura della Tunisia*

Dorra Sfayhi, *Istituto Nazionale di Ricerca sull'Agricoltura della Tunisia*

Mohamed Hsairi, *Esperto Scientifico Esterno*

Jalila El Ati, *Tecnico Esperto Esterno*

Revisori

Ministero Spagnolo dell'Educazione, Cultura e Sport

Teresa Robledo, *Agenzia Spagnola per la Sicurezza Alimentare e l'Alimentazione* Gemma Salvador,

Dipartimento della Salute della Catalogna

Marga Serra, *Dipartimento dell'Educazione della Catalogna (Spagna)*



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



**Copy-Editor & Revisione**

Isabel Bertomeu, *Fondazione Dieta Mediterranea*

Immagini & Grafica

Unioncamere - Retecamere
Fondazione Dieta Mediterranea

Coordinatore Progetto: Unioncamere (Italia)

Amadeo del Principe, *Unioncamere*
Andrea Muti, *Unioncamere*
Diana Giannico, *Unioncamere-Dintec*

Emanuele Cabras, *Esperto, CCIAA di Cagliari – Centro Servizi Promozionali per le Imprese*



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



**ENPI
CBCMED**
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN



*Questa pubblicazione è stata prodotta con il supporto economico dell'Unione Europea nell'ambito dell'**ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme**. Tutti i contenuti di tale documento sono espressione esclusiva della **Fondazione Dieta Mediterranea** e non riflettono in alcun modo le posizioni in merito dell'Unione Europea, né tantomeno quelle della struttura manageriale del Programma di cui sopra.*

*Il 2007-2013 ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme è un'iniziativa multilaterale di cooperazione transfrontaliera finanziata attraverso lo **European Neighbourhood and Partnership Instrument (ENPI)**. Il Programma si pone come obiettivo di promuovere un processo di cooperazione sostenibile e armonico nell'area del Bacino del Mediterraneo agendo sulle sfide comuni e rafforzandone le potenzialità intrinseche. Finanzia progetti di cooperazione in grado di contribuire allo sviluppo economico, sociale, ambientale e culturale della regione del Mediterraneo. I 14 Paesi coinvolti nel Programma sono: Cipro, Egitto, Francia, Grecia, Israele, Italia, Giordania, Libano, Malta, Autorità Palestinese, Portogallo, Spagna, Siria, Tunisia. La Regione Autonoma della Sardegna (Italia) è Joint Managing Authority (JMA). Le lingue ufficiali del Programma sono l'arabo, l'inglese e il francese.*

Il progetto "MedDiet – Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali" è implementato nell'ambito dell'ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (www.enpicbcmmed.eu). Il suo budget totale è di 4.996.972 € ed è finanziato per un importo pari a 4.497.275 € dall'Unione Europea attraverso lo European Neighbourhood and Partnership Instrument. Il Programma ENPI CBC Med si prefigge di rafforzare la cooperazione tra l'Unione Europea e i Paesi partner che si trovano sulle sponde del Mediterraneo.

L'Unione Europea è costituita da 28 Stati Membri che hanno deciso di condividere gradualmente le proprie conoscenze, risorse e destini. Insieme, attraverso una fase di allargamento che va avanti da 50 anni, hanno creato una zona di stabilità, democrazia e sviluppo sostenibile, preservando aspetti quali la diversità culturale, la tolleranza e le libertà individuali. L'Unione Europea si è impegnata, in tal senso, a condividere i suoi successi e valori con Paesi e popoli al di là dei suoi confini geo-politici.



INDICE



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Il Progetto MedDiet:	
“Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali”	6
1.1. Presentazione del Progetto	6
1.2. Importanza del Progetto	8
2. Come usare questa Guida	9
2.1. Obiettivi della Guida	9
3. L’ABC della Dieta Mediterranea	10
3.1. Storia	10
3.2. Cultura	10
3.3. Caratteristiche generali	11
3.4. Monitoraggio dell’adesione al modello Dieta Mediterranea	12
3.5. “From Farm to Fork”	15
3.6. La Piramide della Dieta Mediterranea	16
4. Attività fisica	21
4.1. Quadro attuale	21
4.2. Consigli utili	21
4.3. Benefici dell’attività fisica	23
5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea, selezione e preparazione	24
5.1. La scelta degli alimenti	24
5.2. Modalità di preparazione	29
6. Pasti	31
6.1. Il pasto-tipo della Dieta Mediterranea (per adulti)	31
6.2. Il vassoio-tipo della Dieta Mediterranea (per bambini)	32
7. Valori nutrizionali della Dieta Mediterranea	35
8. I benefici della Dieta Mediterranea per la salute	36
9. Dieta Mediterranea, agricoltura sostenibile e ambiente	37
10. I vantaggi della Dieta Mediterranea	38

PARTE II. LA DIETA MEDITERRANEA NELLE SCUOLE

1. Cibo e abitudini alimentari corrette degli scolari	39
1.1. L’alimentazione del bambino in età scolare	39
2. Come diventare una scuola-promotrice della Dieta Mediterranea	42
2.1. Pranzare a scuola	42
2.2. Obiettivi e funzioni della mensa scolastica	42
2.3. Consigli per migliorare la qualità dei menù scolastici	43
2.4. Festività, eventi e cibo a scuola	45
2.5. Consigli utili per la gavetta (pranzo al sacco)	46



INDICE



2.6. Raccomandazioni su cibo e bevande dei distributori automatici	47
2.7. Lettera di impegno	48
3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea	49
3.1. La cena: un'opportunità per sviluppare abitudini salutari	49
3.2. Esempio di un piano-pasti settimanale	50
3.3. Lettera di impegno	51

PARTE III: ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

1. Partecipare alle attività	53
2. Quadro delle attività	55
3. Strategia educativa	55
4. Attività	57
4.1. DM Laboratorio sul gusto mediterraneo	57
4.1.1. Con i cinque sensi	57
4.1.2. Intorno al mondo con frutta e verdura	59
4.1.3. Tuttifrutti	61
4.2. Visite guidate a fattorie ed aziende	63
4.2.1. Visita a un uliveto e a un frantoio	63
4.2.2. Visita al mercato locale	65
4.2.3. Visita a un panificio e partecipazione nel fare il pane	69
4.3. Orti didattici a scuola	70
4.3.1. Fatti avvolgere dai profumi	70
4.3.2. Divertirsi a piantare legumi	72
4.3.3. Noi amiamo i pomodori	75
4.4. Dieta Mediterranea e idee competitive	77
4.4.1. Ode al Mediterraneo	77
4.4.2. Concorso di ricette sulla Dieta Mediterranea	78
4.4.3. La Dieta Mediterranea ti fa sorridere. DM ☺	80
4.5. Controllo delle mense scolastiche promotrici della Dieta Mediterranea	81
4.5.1. Goditi una colazione mediterranea	82
4.5.2. Equilibrare il vassoio	85
4.5.3. Pasto mediterraneo	86

ALLEGATI	88
-----------------	----

BIBLIOGRAFIA	100
---------------------	-----



PARTE I

LA DIETA MEDITERRANEA



1. Il Progetto MedDiet: “Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali” “INCORAGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA SULLA DIETA MEDITERRANEA”

1.1. Presentazione del Progetto

Contesto di riferimento e Scopo

In termini generici, tutti i Paesi del Mediterraneo hanno storicamente avuto un modello di dieta basato sul preponderante consumo di alimenti di origine vegetale, tuttavia ammettendo la possibilità di un moderato uso di prodotti a base animale. Si tratta di un modello incredibilmente salutare la cui condivisione da parte dell'individuo è stata associata ad un migliore stato di salute, grazie all'effetto-barriera contro l'insorgere di svariate malattie.

Ciò nonostante, profondi cambiamenti sono stati osservati nel modello dietetico in questione negli ultimi decenni, soprattutto a causa della sostituzione dei prodotti tradizionali mediterranei con altri, iper-lavorati, appartenenti alla categoria del c.d. *junk food*, il cibo spazzatura, connubio di un più elevato apporto energetico a scapito di altri valori nutrizionali, presenti invece in bassissime quantità, oltre che prevalentemente associato all'insorgere di malattie croniche.

Il Progetto si prefigge di rendere i consumatori più consapevoli dell'importanza di salvaguardare tradizioni alimentari salutari in grado di avere effetti benefici potenzialmente non solo sulla salute ma anche sulla sostenibilità ambientale, oltre che sull'economia mediterranea e sul patrimonio culturale dell'area.

Capofila

Unioncamere (Italia, Lazio)

Partner

CCIAA di Cagliari, *Centro Servizi Promozionali per le Imprese* (Italia, Sardegna)

Associazione Nazionale Città dell'Olio (Italia, Toscana)

Fondazione Dieta Mediterranea (Spagna, Catalogna)

CCIAA di Tunisi (Tunisi, Tunisia)

The Routes of Olive Tree (Grecia, Pelopponneso)

CCIAA di Messina (Grecia, Pelopponneso)

Forum delle Camere di Commercio dell'Adriatico e dello Ionio (Italia, Marche)

Associazione Spagnola delle Città dell'Olio (Spagna, Andalusia)

Associazione delle Camere di Commercio del Mediterraneo (Spagna, Catalogna)

Confederation of Egyptian European Business Associations (Egitto, Al Iskandanyah)

Istituto Nazionale di Ricerca sull'Agricoltura della Tunisia (Tunisia, Ariana)

CCIAA di Beirut e Monte Libano (Libano)



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Il Progetto MedDiet: "Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali" "INCORAGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA SULLA DIETA MEDITERRANEA"



Scopo del Progetto MedDiet

Incoraggiare la consapevolezza dei consumatori (con particolare riguardo alle categorie dei giovani e dei bambini – maggiormente esposte al rischio di abbandonare le salutari abitudini alimentari mediterranee) e delle PMI (soprattutto i ristoranti) sui benefici della Dieta Mediterranea (DM) attraverso il coinvolgimento di scuole, autorità locali, Camere di Commercio/ associazioni di categoria e istituzioni politiche nell'implementazione di attività efficienti e sostenibili per la salvaguardia della Dieta Mediterranea in Egitto, Grecia, Italia, Libano, Spagna e Tunisia.

Risultati attesi

- Una più elevata capacità delle scuole e delle autorità locali dei territori coinvolti nel progetto nello sviluppare iniziative volte ad aumentare la consapevolezza - tra i bambini, i giovani e altre categorie di consumatori - dei vantaggi della Dieta Mediterranea.
- Una più elevata capacità delle Camere di Commercio e associazioni di categoria dei territori coinvolti nel progetto nell'affiancare le PMI (soprattutto i ristoranti) nel proporre prodotti coerenti con il modello autentico di Dieta Mediterranea.
- Una più elevata capacità delle istituzioni politiche in Egitto, Libano e Tunisia nell'adottare politiche e conseguenti strumenti di implementazione delle medesime in linea con lo scopo del progetto di salvaguardare la Dieta Mediterranea.

Attività principali

- 165 iniziative di educazione alimentare per scuole e consumatori che includeranno laboratori sul gusto, visite a fattorie/aziende, corsi di cucina, orti didattici.
- Distribuzione di 31.100 MedDiet kit informativi.
- Creazione di un Marchio di Qualità MedDiet per i ristoranti e azioni pilota per la sua assegnazione (corsi di formazione e programmi di assistenza tecnica per i proprietari dei ristoranti).
- Creazione di 20 "Info Point sulla Dieta Mediterranea".
- Preparazione di un "Protocollo Mediterraneo per la Salvaguardia dei Prodotti Tradizionali della Dieta Mediterranea" che dovrà essere firmato dai rappresentanti dei Ministeri/Agenzie di Tunisia, Egitto e Libano.

Gruppi di riferimento

- 4.800 studenti, 1.200 insegnanti e 120 direttori/presidi scolastici
- 150 impiegati di 45 istituzioni nazionali/locali
- 20 educatori dalle Camere di Commercio

Beneficiari finali

- 22.500 consumatori
- 300 proprietari/gestori di ristoranti

Durata

30 mesi (gennaio 2013 - giugno 2015)



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Il Progetto MedDiet: "Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali" "INCORAGGIARE LA CONSAPEVOLEZZA SULLA DIETA MEDITERRANEA"



1.2. Importanza del Progetto

Il recente riconoscimento da parte dell'UNESCO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) della Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità costituisce, insieme alle evidenze scientifiche a disposizione, un ulteriore punto a favore della Dieta Mediterranea in quanto modello culturale e salutare. Il suo rapporto diretto nella prevenzione di malattie croniche (come quelle cardiovascolari, il diabete mellito di tipo II, alcune tipologie di cancro, ecc.), oltre che il suo generico apporto qualitativo allo stile di vita dell'individuo, sono stati oggetto di studi approfonditi. La Dieta Mediterranea ha una sua rilevanza internazionale, è stata dichiarata infatti uno dei modelli alimentari più salutari e sostenibili del pianeta; oltre che elemento-chiave per la salute pubblica e l'alimentazione non solo dei Paesi Mediterranei ma anche a livello globale.

Lo scopo del Progetto MedDiet è di rafforzare la consapevolezza della Dieta Mediterranea come parte integrante di uno stile di vita altamente raccomandato all'intera società. Non si tratta solo di un modello dietetico che combina ingredienti e prodotti agricoli locali con un elevato valore economico, ricette e modalità di preparazione proprie di ciascun posto, pasti condivisi, festività e tradizioni; ma è anche un modo di vivere che insieme al ricorso ad un moderato esercizio fisico completa al meglio uno stile di vita salutare. Non si dovrebbe dimenticare che questo modello è un fattore di sviluppo economico e sociale in grado di diventare motore del tessuto sociale dei Paesi del Mediterraneo e dell'industria alimentare. Si tratta quindi di un'identità di fondamentale importanza da un punto di vista culturale e socio-economico che ha rilevanza all'intera area mediterranea.

La promozione e tutela della Dieta Mediterranea è affidata a MedDiet incoraggiando allo stesso tempo altri Paesi che si affacciano sulle sponde meridionali del Mediterraneo ad adottare e condividere, a livello europeo, questi valori di conoscenza e salvaguardia; sebbene si tratti solo dei primi passi da compiere nella strategia di difesa dalle minacce poste in essere dai modelli di produzione e consumo globalizzati che si stanno radicando nei Paesi del Bacino del Mediterraneo. In conclusione, questo antico patrimonio culturale dovrebbe essere tutelato e supportato da adeguate strategie di promozione da settori differenti come quello della salute pubblica, quello agricolo, culturale, politico e dello sviluppo economico.



In questo modo ne seguirà innanzitutto un beneficio in termini economici, con una popolazione più sana dati i tassi più bassi di obesità e malattie croniche, e infine la difesa di un patrimonio che ci appartiene.

PARTE I

LA DIETA MEDITERRANEA



2. Come usare questa guida

Questa guida vuole essere uno strumento per gli educatori del Progetto MedDiet, oltre che per gli insegnanti, i tecnici delle scuole e delle autorità locali incaricati del coordinamento e dell'implementazione di attività di educazione all'alimentazione all'interno delle scuole e delle municipalità coinvolte, al fine di promuovere uno stile di vita legato alla Dieta Mediterranea, oltre che gli aspetti culturali che si celano dietro ciascun atto di selezione, preparazione e consumo di cibo.

Il progetto include tra i suoi obiettivi le strategie e le attività educative di supporto alle pratiche pedagogiche di coloro che sono responsabili della pianificazione e suggerimento delle attività che rafforzano lo sviluppo di conoscenze, attitudini e abitudini alimentari di tutta la popolazione. Inoltre, si prefigge di sviluppare e validare il programma di formazione educativa attraverso l'utilizzo di materiale educativo specifico sull'educazione alla Dieta Mediterranea e la tutela di pratiche alimentari tradizionali riconducibili al modello DM.

Le presenti linee guida e il materiale di supporto (Materiale di supporto didattico per le scuole e Strumenti di comunicazione e promozione) costituiscono parte integrante dei materiali definiti all'interno del Progetto "MedDiet". Le Linee Guida intendono rafforzare la conoscenza sui prodotti della Dieta Mediterranea tanto nelle scuole quanto tra le autorità locali. In linea con tale scopo, le attività proposte si basano su un lavoro di collaborazione per un apprendimento e motivazione efficaci, intendendo riaffermare i legami esistenti tra i Paesi partecipanti, oltre che mettere in luce e incrementare la consapevolezza delle specificità di ciascun Paese in relazione alla sua cultura del cibo; così come la necessità di riaffermare e rafforzare i benefici della Dieta Mediterranea, oltre che quelli legati al piacevole consumo del nostro pescato e dei prodotti della nostra terra. Suggerimenti, raccomandazioni e motti accompagnano ciascuna attività per dare un'enfasi maggiore ai messaggi positivi legati alla condivisione del modello Dieta Mediterranea.

Specialisti nei settori alimentare, educativo, pedagogico, psicologico, antropologico, oltre che tecnici delle varie istituzioni politiche coinvolte, hanno contribuito, insieme agli specialisti dei vari partner dei Paesi partecipanti al Progetto, al processo di revisione delle Linee Guida.

Confidiamo che l'uso appropriato del Materiale di supporto possa promuovere nelle società l'adozione di uno stile di vita Mediterraneo.

2.1. Obiettivi della Guida

- ☐ Insegnare come scegliere, cucinare e mangiare secondo il modello Dieta Mediterranea.
- ☐ Acquisire conoscenze, capacità e abilità in relazione al modello Dieta Mediterranea.
- ☐ Trasmettere valori e criteri che influenzino le decisioni sui cibi da consumare.
- ☐ Inculcare nell'individuo il valore dei prodotti tradizionali e locali.



PARTE I

LA DIETA MEDITERRANEA



3. L'ABC della Dieta Mediterranea

3.1. Storia

Posizionata nel crocevia di tre continenti, l'area del Mediterraneo è stata il fulcro di scambio tra diverse culture di idee, conoscenze e popoli che ha catalizzato il progresso culturale per oltre otto mila anni, dando forma alla civiltà occidentale così come la conosciamo oggi da un punto di vista contemporaneo.

Il Mar Mediterraneo separa fisicamente svariati territori, ognuno con le sue caratteristiche specifiche, ma al tempo stesso li unisce, accomunati da un'unica tradizione alimentare, la Dieta Mediterranea, risultato di anni di scambi e crescita congiunti.

Il Mediterraneo, nei secoli, è riuscito ad adottare un eccellente modello alimentare per la salute e la vita dell'individuo. Il ricco patrimonio culturale della Dieta Mediterranea tradizionale, connubio perfetto di semplicità e sapori locali, si è trasformato in un modello dietetico bilanciato, vario e pieno di sapori, una dieta pienamente compatibile con il piacere gastronomico.

L'antico termine Greco "*diaita*", dal quale la parola dieta deriva, significa stile di vita, traducendo esattamente ciò che la Dieta Mediterranea rappresenta; molto più di una semplice lista di prodotti. Si tratta infatti di un modello culturale che comprende il modo in cui i cibi sono selezionati, prodotti, lavorati e consumati, per esempio la priorità riservata ai prodotti freschi, locali e stagionali; attività culinarie e socializzazione durante i pasti, attività fisica praticata regolarmente, riposo in forma di sonnellini pomeridiani, e tutto un intero stile di vita che è parte integrante del patrimonio culturale dei Paesi del Mediterraneo. In altre parole, questi Paesi condividono un certo numero di fattori geografici e climatici che hanno consentito lo sviluppo di un tale contesto culturale e agroalimentare comune.

Il Professore Ancel Keys, a capo di un team internazionale composto da scienziati provenienti da sette Paesi differenti, ha svolto uno studio che ha scientificamente postulato come la Dieta Mediterranea sia benefica per la salute e un buon invecchiamento, favorendo la longevità dell'individuo. La scienza moderna ha dimostrato nella seconda metà del secolo scorso la natura eccezionale dello stile di vita Mediterraneo, oltre che la sua influenza positiva sulla salute dell'uomo.

3.2. Cultura

La Dieta Mediterranea è un patrimonio culturale, storico, sociale, territoriale ed ambientale. È un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio al piatto servito, trasferendo tale ricchezza sulle nostre tavole. Si tratta di un'eredità profonda che promuove il rispetto per la diversità culturale, oltre che essere espressione di socievolezza e comunicazione a livello locale, due aspetti rafforzativi del senso di identità.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



Partendo da tale convinzione, Spagna, Italia, Grecia e Marocco, coordinati dalla Fondazione Dieta Mediterranea, hanno proposto la candidatura della Dieta Mediterranea affinché fosse inserita nell'elenco UNESCO dei Patrimoni Culturali Immateriali dell'Umanità, non abbandonando mai l'idea di supporto e l'eventuale successiva partecipazione di altri Paesi Mediterranei che condividono lo stesso patrimonio. Lo scopo di tale iniziativa è stato innanzitutto quello di salvaguardare l'immenso patrimonio culturale millenario che determina il valore culturale intrinseco della Dieta Mediterranea, oltre che quello di condividere e diffondere i suoi valori e benefici a livello internazionale.

Buona parte degli elementi culturali di cui la Dieta Mediterranea è portatrice sono presentati all'interno della nuova piramide. I più importanti sono certamente quelli che incoraggiano l'interazione sociale. Le parole di Plutarco spiegano perfettamente tale concetto con una semplice frase: *“Non si è invitati a mangiare e bere, ma a mangiare e bere insieme”*. Trattasi di un bagaglio culturale straordinario comune a tutti i popoli del Bacino del Mediterraneo che è fatto di paesaggi, colture, tecniche agricole, mercati, spazi e gesti, innovazioni culinarie e tradizioni che sono state tramandate nella storia di generazione in generazione.

La Dieta Mediterranea è anche “promotrice di interazione sociale” e ha dato vita ad un insieme considerevole di conoscenze, canzoni, racconti e leggende che fanno da cornice alle sue numerose pratiche culinarie tradizionali e ai suoi prodotti. Il Mediterraneo è un'area che ha saputo evolversi abbracciando ed inglobando saggiamente nuovi cibi e tecniche grazie agli scambi tra i popoli che hanno abitato il Bacino. La Dieta Mediterranea è sempre stata e rimane tuttora un patrimonio culturale dinamico ed in continua evoluzione, anche se in pericolo. Motivo per cui, si sottolinea nello specifico la necessità di diffondere l'adesione ad uno stile di vita mediterraneo adattato alla modernità, in modo da neutralizzare il declino delle abitudini alimentari tradizionali nella regione. Infatti, la nuova piramide comprende termini di attualità come “oggi, moderno” per riuscire a raggiungere lo scopo di cui sopra.

“DIETA MEDITERRANEA: CULTURA, SALUTE E MOLTO ALTRO ANCORA ...”

3.3. Caratteristiche generali

La Dieta Mediterranea tradizionale è il patrimonio risultante da millenni di scambi nella regione del Bacino del Mediterraneo che ha definito e caratterizzato le abitudini alimentari dei Paesi della regione in questione fino alla metà del XX secolo.

Non è un modello omogeneo in tutta l'area, poiché presenta infatti delle variazioni regionali, e i cui aspetti comuni sono l'abbondanza di cibi di origine vegetale come cereali (consumati sotto forma di pane, pasta, couscous, riso), ortaggi, legumi, frutta, noci e semi, l'uso di olio di oliva come principale riserva di grasso, un consumo moderato di pesce, molluschi, pollame, uova e prodotti caseari (a latte fermentato come yogurt, kefir e formaggio), piccoli quantitativi di carne rossa e per gli adulti l'assunzione giornaliera moderata di vino (nelle culture che lo consentono).



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



3.4. Monitoraggio dell'adesione al modello Dieta Mediterranea

Sfortunatamente, le diete attuali nei Paesi mediterranei si stanno allontanando dal modello tradizionale di Dieta Mediterranea, a causa della diffusione della cultura di tipo occidentale, basata su un modello di società urbana e tecnologica. Questo processo di "occidentalizzazione" delle abitudini alimentari è effetto diretto della globalizzazione dei metodi di produzione e consumo, oltre che essere dovuto ad altri fattori socio-economici e ad uno stile di vita che minacciano la conformità al modello DM.

Queste tendenze sono state osservate (Figure 1,2,3) negli ultimi 40 anni nei Paesi mediterranei. L'area Mediterranea-Europea è quella che ha registrato il maggior scostamento dal modello DM, mentre trend opposto è stato registrato, nello stesso arco di tempo, per altri Paesi del Mediterraneo meridionale. Ad ogni modo, bisogna sottolineare come i Paesi dell'Europa settentrionale, insieme ad altri nel mondo, stanno iniziando ad adottare un modello dietetico più simile a quello mediterraneo (Figure 1,2,3), conseguenza dell'omogeneizzazione delle abitudini alimentari nell'era moderna.

Gli stili di vita mediterranei hanno subito notevoli cambiamenti, tra i quali:

- ☐ aumento del consumo di cibi ad alto apporto calorico (elevata presenza di grassi e/o zuccheri) a causa dell'influenza della cultura occidentale del c.d. *fast food* basata su carne, cereali raffinati, patate, gelato, dolci e bevande con elevato quantitativo di zuccheri.
- ☐ incoraggiamento al consumo di porzioni più abbondanti.
- ☐ stili di vita prevalentemente sedentari per l'uso/abuso delle nuove tecnologie nel tempo libero.

Attualmente la Dieta Mediterranea deve affrontare ulteriori sfide legate alla crisi economica che sta colpendo le classi più svantaggiate della società, oltre che le categorie chiave di prodotti come la frutta, gli ortaggi, l'olio extravergine di oliva, noci e pesce, riducendo inevitabilmente il loro consumo.

Oggi sappiamo come le abitudini alimentari, insieme allo stato nutrizionale, costituiscano due fattori determinanti dello stato di salute della popolazione. L'allontanamento dal modello Dieta Mediterranea, a causa dei fattori socio-economici e culturali appena elencati, ha un impatto notevole in termini di indicatori di salute della popolazione, con aumenti soprattutto tra le malattie cardiovascolari, nell'incidenza del cancro, oltre che nell'epidemia del XX secolo, l'obesità, sia tra i bambini che tra gli adulti. Tutto ciò mette seriamente in pericolo l'eredità culturale e salutare del Mediterraneo.

Di conseguenza è fondamentale allertare la società informandola, educandola e promuovendo la Dieta Mediterranea in modo da evitare la distruzione di questo patrimonio che avrebbe conseguenze negative sulla nostra salute, agricoltura, oltre che sui nostri tipici paesaggi. Si richiede quindi alle politiche agricole e di sanità pubblica di arrestare con urgenza questo processo di occidentalizzazione dietetica attraverso misure dirette ed immediate che preservino e incoraggino gli sforzi nella promozione della Dieta mediterranea tra i cittadini, con particolare riguardo ai bambini e ai giovani.

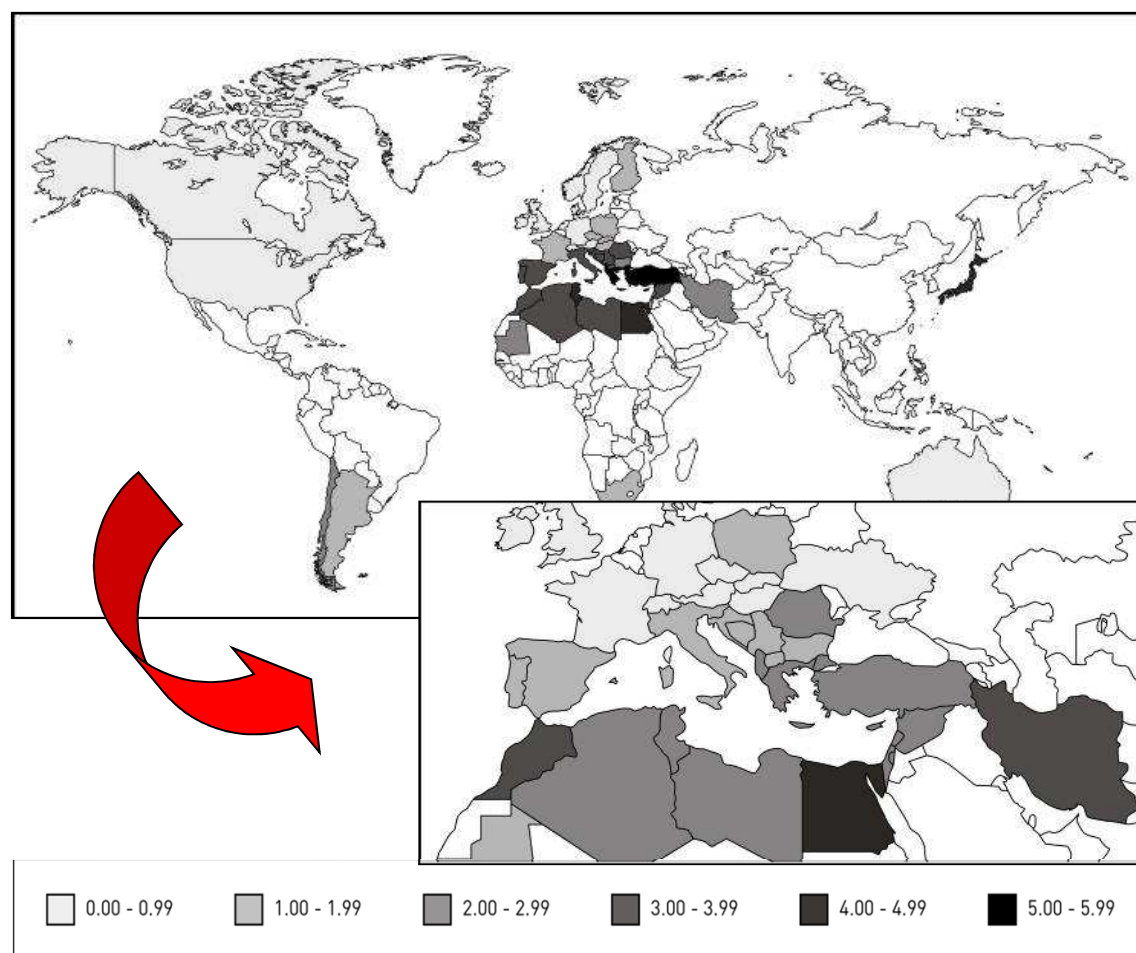


PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



Figura 1. Adesione al modello DM tra 1961-2004



Fonte: Da Silva et al. 2009.

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea

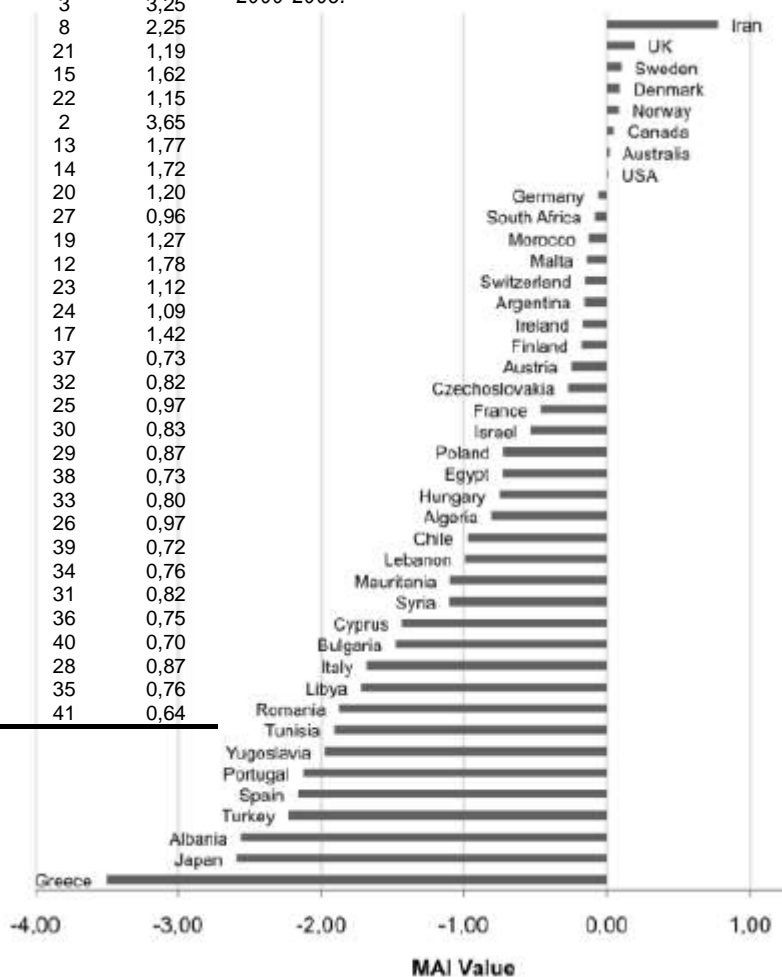


Figura 2. Elenco dei Paesi per Indice di Adeguatezza Mediterranea (Med. Adequacy Index - MAI) tra i periodi 1961-1965 e 2000-2003

Paesi	1961-65		2000-03	
	POSIZIONE	MAI	POSIZIONE	MAI
Grecia	1	5,54	10	2,04
Albania	2	5,07	7	2,51
Turchia	3	5,03	5	2,80
Egitto	4	4,81	1	4,09
Tunisia	5	4,57	6	2,65
Giappone	6	4,11	16	1,51
Romania	7	3,89	11	2,02
Libia	8	3,81	9	2,09
Algeria	9	3,61	4	2,81
Portogallo	10	3,39	18	1,27
Marocco	11	3,37	3	3,25
Siria	12	3,35	8	2,25
Spagna	13	3,35	21	1,19
Italia	14	3,30	15	1,62
Jugoslavia	15	3,13	22	1,15
Iran	16	2,87	2	3,65
Mauritania	17	2,87	13	1,77
Libano	18	2,70	14	1,72
Bulgaria	19	2,68	20	1,20
Cipro	20	2,39	27	0,96
Cile	21	2,24	19	1,27
Sudafrica	22	1,87	12	1,78
Polonia	23	1,84	23	1,12
Israele	24	1,62	24	1,09
Malta	25	1,56	17	1,42
Ungheria	26	1,48	37	0,73
Francia	27	1,28	32	0,82
Argentina	28	1,13	25	0,97
Cecoslovacchia	29	1,10	30	0,83
Finlandia	30	1,04	29	0,87
Austria	31	0,98	38	0,73
Irlanda	32	0,97	33	0,80
Norvegia	33	0,88	26	0,97
Svizzera	34	0,88	39	0,72
Germania	35	0,82	34	0,76
Svezia	36	0,72	31	0,82
Canada	37	0,71	36	0,75
Australia	38	0,68	40	0,70
Gran Bretagna	39	0,68	28	0,87
Danimarca	40	0,67	35	0,76
USA	41	0,63	41	0,64

Fonte: Da Silva et al. 2009.

Figura 3. Variazione dell'Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI) per tutti i Paesi tra i periodi 1961-1965 e 2000-2003.



Fonte: Da Silva et al. 2009.

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



3.5. "From Farm to Fork"

L'educazione alla Dieta Mediterranea dovrebbe includere la comprensione del processo "from farm to fork" (letteralmente dalla fattoria alla forchetta) la conoscenza di cibi e bevande, il loro rapporto di dipendenza e caratteristiche, così come le varie interazioni all'interno e tra ciascun sistema biologico, sociale e ambientale.

"FROM FARM TO FORK"

Figura 4. "From Farm to Fork"



In una catena alimentare del valore l'obiettivo non è il prezzo più basso o la migliore convenienza, ma il più elevato valore intrinseco del prodotto offerto ai consumatori che comprende il suo valore nutritivo, i valori celebrativi in manifestazioni che vedono il cibo protagonista ed elementi di espressione della comunità socio-economica locale.

La prassi ha dimostrato come l'educazione ad un certo modello dietetico, nel comunicare le informazioni su ciò che costituisce una dieta bilanciata da un punto di vista nutrizionale, non porta necessariamente ad una alimentazione corretta e salutare, poiché i gruppi di riferimento potrebbero non essere in grado di trasformare le conoscenze acquisite in una pratica quotidiana da seguire, per ragioni spesso non dipendenti dal loro volere.

Di conseguenza, questo quadro di riferimento per la promozione di uno stile di vita legato alla Dieta Mediterranea dovrebbe andare oltre la teoria, sviluppando abilità pratiche ed offrendo stimoli utili alla creazione di ambienti di supporto nel settore pubblico, attraverso azioni costituzionali, di regolamentazione, fiscali e di qualunque altro tipo, in grado di agire lungo tutta la catena di produzione alimentare e di consumo. Tutto ciò per far riemergere la "memoria" del nostro patrimonio alimentare Mediterraneo coinvolgendo la produzione locale e lottando contro le insidie della vita moderna che stanno indebolendo la coesione sociale e causando l'estinzione di usanze e pratiche tradizionali.

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



3.6. La Piramide delle Dieta Mediterranea

Storia delle Piramidi della Dieta Mediterranea

Uno degli obiettivi principali del Progetto MedDiet è quello di riunire i diversi prodotti della Dieta Mediterranea e classi di appartenenza dei medesimi in un'unica raffigurazione, che sia il più possibile comprensibile.

Il modello della Dieta Mediterranea si è diffuso grazie ad una rappresentazione grafica del medesimo sotto forma di piramide, che illustra la frequenza con cui i cibi devono essere consumati. Molte piramidi si sono susseguite a partire dal 1993. Nel 2009, *Oldways Preservation & Exchange Trust* aggiornò l'ultima piramide in vigore attribuendosene i diritti d'autore. In tutta risposta, La Fondazione Dieta Mediterranea e il Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, con il coinvolgimento di altre istituzioni come la CIISCAM (Centro universitario internazionale di studi sulla cultura alimentare mediterranea) lanciarono una nuova rappresentazione della Piramide della Dieta Mediterranea, risultato di un dialogo interno alla comunità scientifica arricchito dai vari contributi di una serie di meeting.

La nuova Piramide è frutto di un consenso internazionale ed è basata sulle più recenti evidenze scientifiche nel settore della salute e dell'alimentazione, oltre che su un centinaio di saggi scientifici pubblicati negli ultimi decenni, contribuendo di conseguenza all'armonizzazione degli strumenti educativi utilizzati nella promozione della Dieta Mediterranea, oltre che rispondere alla necessità di un quadro di riferimento comune a tutti i Paesi del Mediterraneo.

Raccomandiamo l'uso illimitato e la promozione di questa piramide (versione 2010) disponibile in 10 lingue (inglese, spagnolo, catalano, galiziano, basco, francese, arabo, italiano, portoghese e greco).

La Piramide della Dieta Mediterranea

Un vasto gruppo di esperti in varie discipline, tra cui alimentazione, antropologia, sociologia e agronomia hanno concordato la realizzazione di una nuova piramide che incorporasse, rispetto alle precedenti, tutta una serie di fattori sociali, culturali e ambientali. La nuova Piramide della Dieta Mediterranea comprende questa evoluzione della società sottolineando l'importanza dell'attività fisica, della convivialità e del consumo di prodotti locali, stagionali e tradizionali.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



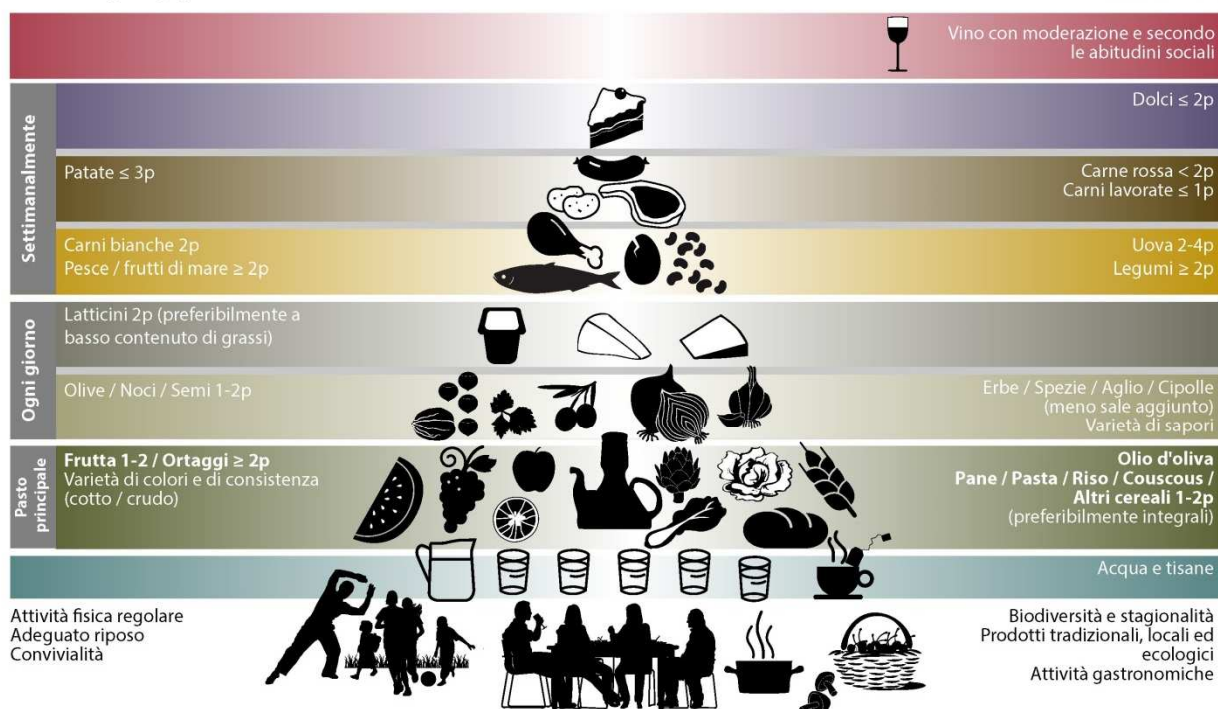
Si prega di visitare il sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu

Figura 5. La Piramide delle Dieta Mediterranea: uno stile di vita dei giorni nostri.

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Edizione 2010

p = porzione



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevenzione con Dieta Mediterránea



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



“LA NUOVA PIRAMIDE: IL MODO DI SELEZIONARE, CUCINARE E MANGIARE PER SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA”

I benefici per la salute e i fattori di prevenzione della Dieta Mediterranea nei confronti di malattie croniche sono stati largamente condivisi dalla comunità scientifica. La piramide comprende tutte le classi di appartenenza dei prodotti. Una dieta può definirsi salutare o meno a seconda delle proporzioni e delle frequenze nel consumo di tali cibi. La frequenza e le porzioni indicate nella piramide fanno riferimento alla popolazione adulta in salute (persone di età compresa tra i 18 e 65 anni), necessitando di conseguenza di un adattamento specifico per bambini, donne in cinto e individui interessati da altre condizioni di salute.

Da sottolineare come i fattori sociali e culturali caratteristici dello stile di vita mediterraneo siano altrettanto importanti; ragion per cui, non si tratta solo di dare priorità a certe classi di alimenti rispetto ad altre, ma anche di prestare attenzione al modo in cui i cibi vengono selezionati, cucinati e consumati. La piramide illustra anche la composizione e le dovute porzioni per pasto.

Gli alimenti che costituiscono il fondamento della dieta sono collocati alla base della piramide, mentre i cibi da consumare in quantità moderate si trovano nei livelli più alti. I prodotti di origine vegetale, situati ai piedi della piramide forniscono i nutrienti chiave, oltre che tutte quelle sostanze protettive che contribuiscono al benessere generale dell'individuo, preservando un tipo di dieta bilanciata, motivo per cui dovrebbero essere consumati più spesso e in grandi quantità. I prodotti situati nei livelli più elevati, come ad esempio quelli di origine animale, e quelli ricchi di zuccheri e grassi, dovrebbero essere assunti, invece, con moderazione e lasciati per lo più alle occasioni speciali. La piramide fissa linee guida dietetiche giornaliere, settimanali e occasionali per poter seguire una dieta salutare e bilanciata.

Tutti i giorni

I **pasti principali** dovrebbero contenere tre elementi chiave, che possono essere assunti anche nell'arco della giornata:

Frutta. Una o due porzioni a pasto. Dovrebbe essere scelto come il più frequente dei dessert.

Cereali. Una o due porzioni a pasto sotto forma di pane, pasta, couscous e altro. Preferibilmente integrali, poiché alcune sostanze nutritive importanti (magnesio, fosforo, ecc.) e le fibre possono andare perdute durante processi di lavorazione.

Ortaggi. Presenti a pranzo e cena; oppure più di due porzioni a pasto, di cui almeno una dovrebbe contenerne di crudi. Una grande varietà di colori e consistenze si abbina all'enorme diversità di antiossidanti e composti protettivi in essi contenuti.

Un consumo giornaliero di **1.5–2.0 litri di acqua** dovrebbe essere la norma. Una buona idratazione è essenziale per mantenere l'equilibrio dei liquidi corporei, sebbene il suo fabbisogno può variare nelle persone a seconda dell'età, dell'attività fisica, circostanze personali e condizioni meteorologiche. Oltre all'acqua, possono completare il quadro tisane a base di erbe, prive di zuccheri, e brodo (a basso contenuto di sale e grassi).



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



Prodotti caseari. La **preferenza** va accordata a yogurt, formaggi e altri prodotti caseari fermentati che presentano un **basso contenuto di grassi**. Contribuiscono al rafforzamento della struttura ossea, oltre che essere un'importante fonte di grassi insaturi.

L'Olio di oliva è posizionato al centro della piramide e dovrebbe essere la **principale fonte di lipidi**, dato il suo elevato valore nutrizionale (**in modo particolare l'olio extravergine di oliva**, da preferire come condimento e da aggiungere crudo ai cibi). L'unicità della sua composizione gli conferisce un'elevata resistenza alle temperature di cottura, ragione per cui dovrebbe essere utilizzato, oltre che come condimento, anche per cucinare (un cucchiaino a persona).

Spezie, erbe aromatiche, aglio e cipolle rappresentano un ottimo modo per introdurre una certa varietà di sapori e rendere i piatti più gradevoli al palato, oltre che contribuire alla riduzione nell'utilizzo di sale.

Olive, noci e semi sono ottime fonti salutari di lipidi, proteine, vitamine, sali minerali e fibre. Un loro consumo moderato (per esempio una manciata) è l'ideale per una sana merenda.

A seconda **dei dettami religiosi e sociali**, si consiglia un consumo moderato di **vino e altre bevande fermentate** (un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini, parlando in generale).

Settimanalmente

Si dovrebbe consumare una grande varietà di proteine di origine animale e vegetale. I piatti tradizionali mediterranei ricorrono normalmente a cibi contenenti proteine di origine animale più come contorno che come ingrediente principale.

La combinazione di **legumi** (più di due porzioni) e cereali costituisce una ricca fonte di proteine e lipidi. Anche i pasti giornalieri possono essere arricchiti dalle proteine vegetali dei legumi. Quindi, essi possono sostituire cereali, grano, riso e tuberi, ma soprattutto pasti a base di carne.

Pesce (due o più porzioni), **carne bianca** (due porzioni) e **uova** (da due a quattro porzioni) sono buone fonti di proteine animali. Il pesce e i crostacei rappresentano un'altra buona fonte di proteine e lipidi.

Carne rossa (meno di due porzioni, preferibilmente magra) e carni lavorate (meno di una porzione) **andrebbero consumate in piccole quantità e meno frequentemente**. **Le patate** sono anch'esse incluse in questa categoria, dal momento che sono parte integrante di molte ricette tradizionali a base di carne e pesce (tre o meno porzioni a settimana, preferibilmente fresche).

Occasionalmente

I cibi ricchi di zuccheri e grassi (**dolci**) si trovano al vertice della piramide. Zucchero, caramelle, dolci, e bevande come i succhi di frutta zuccherati e gli analcolici, dovrebbero essere assunti **in piccole quantità** e lasciati alle **occasioni speciali**.

Insieme alle raccomandazioni sulle proporzioni e frequenze nel consumo di tali prodotti, l'inserimento di **elementi culturali e sociali legati allo stile di vita** costituisce una delle innovazioni della piramide. L'adozione di uno stile di vita salutare e la tutela di fattori culturali dovrebbero essere presi in altrettanta considerazione, in modo da poter far propri tutti i benefici della Dieta Mediterranea.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

3. L'ABC della Dieta Mediterranea



Gli elementi di cui sopra sono:

Moderatezza: Le porzioni dovrebbero essere parsimoniose ed eventualmente adattate ai bisogni energetici di stili di vita di tipo sedentario, quali quelli urbani e moderni.

Socializzazione: Al di là degli aspetti nutrizionali, quello della convivialità riveste un ruolo importante, attribuendo valore sociale e culturale al pasto. Cucinare, sedersi attorno alla medesima tavola e condividere il cibo in compagnia di famigliari e amici è una forma di sostegno sociale, oltre che contribuire a inculcare un certo senso di comunità.

Cucinare: Si tratta di un'attività fondamentale che richiede il giusto impiego di tempo e spazio. Può diventare un momento di divertimento e relax con famigliari, amici e persone care.

Stagionalità, biodiversità, eco-compatibilità, prodotti tradizionali e locali: formano la base della piramide per mettere in risalto come la Dieta Mediterranea, rivista in chiave moderna, sia compatibile con lo sviluppo di un modello dietetico valido tanto per le generazioni mediterranee presenti quanto per quelle future. La preferenza accordata ai cibi stagionali, freschi e il meno possibile lavorati massimizza il contenuto nella dieta di nutrienti e altre tipologie di sostanze benefiche.

Attività: La pratica regolare di una moderata **attività fisica** (almeno 30 minuti al giorno) completa la dieta nel bilanciamento dell'apporto energetico, nel tenersi in forma e in un'altra serie di benefici per la salute dell'individuo. Camminare, preferire le scale all'ascensore, le faccende domestiche, ecc., sono solo alcuni semplici esempi di esercizio fisico. Impegnare il proprio tempo libero con attività all'aria aperta, e preferibilmente in compagnia di altri, rende il tutto più divertente, oltre che rafforzare il senso di comunità.

Riposo: Riposare è considerata parte integrante di uno stile di vita salutare ed equilibrato.

Questa piramide è il prodotto di un consenso internazionale ed è basata sulle ultime evidenze scientifiche in materia di salute e alimentazione pubblicate negli ultimi decenni all'interno di centinaia di articoli specifici in materia.

“SE TI VUOI BENE, SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA”

L'adozione di uno stile di vita mediterraneo include anche la tutela di fattori culturali tradizionali, conformemente all'acquisizione di tutti i benefici della Dieta Mediterranea.

“TUTELARE FATTORI CULTURALI E TRADIZIONALI PER FARE PROPRI TUTTI I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA”



PARTE I

LA DIETA MEDITERRANEA



4. Attività fisica

**“STILE DI VITA DELLA DIETA MEDITERRANEA =
MANGIARE SANO + ATTIVITA' FISICA= PUOI SOLO VINCERE!”**

4.1. Quadro attuale

Gli ultimi anni hanno registrato una diminuzione considerevole tra gli individui nel praticare attività fisica, a favore di attività sedentarie. Questa tendenza è imputabile allo sviluppo tecnologico, promotore di tipologie di lavoro e anche di attività nel tempo libero più sedentarie. Guardare la televisione, giocare al computer...più di due ore al giorno nell'infanzia e l'adolescenza vengono associati a mancanza di esercizio fisico e abitudini non salutari nell'età adulta.

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita equilibrato che comprende il praticare attività fisica in modo regolare e moderato. L'intera regione di riferimento, nota per il clima mite, incoraggia infatti attività e sport all'aria aperta. Dalla combinazione di questi fattori, gli elementi caratteristici della Dieta Mediterranea e del suo stile di vita correlato ne fanno un modello di vita incredibilmente salutare.

**“L'ATTIVITÀ FISICA È
IMPORTANTE QUANTO MANGIAR BENE”**

4.2. Consigli utili

L'attività fisica comprende ogni movimento corporeo generato dai nostri muscoli che comporta consumo di energie. Questo concetto ingloba tutti i tipi di attività, dallo sport a quelle ricreative, professionali, le faccende domestiche, spostamenti attivi (camminare, andare in bici,...) ed esercizi strutturati.

I minuti consigliati possono essere tranquillamente accumulati **nell'arco della giornata** tramite il ricorso ad una combinazione di attività che vanno **da un'intensità moderata ad una più vigorosa**. Le attività a intensità moderata possono essere diverse, per esempio andare in bici o qualunque altro svago di tipo attivo. Un'attività si definisce più faticosa, invece, quando comporta stanchezza e mancanza di fiato e in questa categoria rientrano sport come il calcio e la pallacanestro, così come attività quali ballare, correre e nuotare. Qualsiasi svago attivo può comportare un'attività di tipo moderato.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

4. Attività fisica



“PRATICA ATTIVITÀ FISICA SIA A CASA CHE A SCUOLA, LIMITA LE ATTIVITÀ SEDENTARIE NEL TEMPO LIBERO”

Figura 6. L'importanza di attività sedentarie limitate

ATTIVITÀ QUOTIDIANE ATTIVE **ATTIVITÀ SEDENTARIE LIMITATE**



“ALCUNI STUDI HANNO DIMOSTRATO COME UN’ATTIVITÀ FISICA REGOLARE PUÓ FARE LA DIFFERENZA A LUNGO TERMINE PER LA NOSTRA SALUTE”

- ☐ Dedicare più tempo all'attività fisica è di enorme aiuto! Tutto conta!
- ☐ Combina attività differenti e aumenta i minuti che gli dedichi durante il giorno (sport, svaghi, camminare e andare in bici, ecc...).
- ☐ Cammina, usa la bici e preferisci le scale all'ascensore.
- ☐ Fai dello stile di vita attivo un'abitudine. Gli adulti sono di esempio a bambini e adolescenti, tanto nelle attività sedentarie quanto nel fare esercizio fisico.
- ☐ Preferisci attività che ti divertono, possibilmente in compagnia di altri e all'aria aperta.
- ☐ Evita di dedicare troppo tempo ad attività sedentarie: TV, video giochi e troppe ore di fronte a schermi di qualunque tipo.

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

4. Attività fisica



Figura 7. Consigli ai bambini sulla frequenza nel praticare diversi tipi di attività fisica e svaghi sedentari.



- ≤2 ore (televisione, cellulare, tablet, computer)
- 2-3 volte a settimana+ flessibilità+ attività impegnative (flessioni, arti marziali, danza, ginnastica).
- 3-5 volte a settimana (≥ 20 min / giorno). Attività di intensità moderata (calcio, pattinaggio, aerobica, ciclismo, nuoto, pallavolo, tennis, pallacanestro...) che ammorbidiscono il carattere!
- Tutti i giorni (passeggiate, le pulizie di casa, giochi attivi ...).

Per l'adempimento a questi suggerimenti tanto a casa quanto a scuola, vedere l'Allegato 1 *Ostacoli comuni all'attività fisica, Soluzioni e Proposte per gli Educatori.*

4.3. Benefici dell'attività fisica

Praticare regolarmente attività fisica comporta una moltitudine di benefici che vanno ben al di là di quelli puramente legati alla forma fisica:

- ☐ Riposo e sonno: l'attività fisica previene la spossatezza, facilita il riposo e combatte lo stress.
- ☐ Previene l'insorgere di alcune malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete mellito, l'osteoporosi e alcuni tipi di cancro.
- ☐ Aiuta a prevenire il sovrappeso e l'obesità, a raggiungere il proprio peso forma e a mantenerlo.
- ☐ Aumenta l'elasticità e la resistenza: rende le ossa più forti e aiuta a preservare il tono muscolare.
- ☐ Benefici psicologici: autonomia e incoraggia l'autostima. Protegge da depressione e ansia.
- ☐ Fa aumentare l'aspettativa di vita e la sua qualità.

Nei bambini contribuisce anche alla completa formazione dell'individuo, oltre che allo sviluppo mentale necessario per raggiungere la maturità. Fare dell'attività fisica una parte integrante della routine quotidiana di un bambino non significa solo creargli un divertimento, ma vuol dire anche garantirgli una crescita e uno sviluppo sani, oltre che essere un buon modo per interiorizzare abilità fisiche e sociali.

“PRATICARE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA RAFFORZA E PROMUOVE IL BENESSERE GENERALE”



5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione

Informazioni su ciascuna categoria di cibo (caratteristiche nutrizionali, consumo consigliato, principali prodotti, stagionalità, biodiversità e varietà delle produzioni locali, metodi di preparazione tradizionali, ricette, note storiche, festività e tradizioni e altre curiosità ancora) saranno sistematicamente aggiornate e disponibili, per ciascun Paese partner del Progetto MedDiet sul sito web www.med-diet.eu.

I concetti fondamentali sono illustrati di seguito come suggerimenti e tecniche utili alla scelta, preparazione e cottura dei prodotti tipici che costituiscono la Dieta Mediterranea.

5.1. La scelta degli alimenti

I valori correlati alle ragioni nutrizionali e salutari sono estremamente importanti per il consumatore, il quale, pur avendo in suo possesso una buona categorizzazione nutrizionale e valide conoscenze, potrebbe trovarsi in conflitto con alcuni altri fattori che ne influenzano la scelta finale sui cibi da consumare. Tali ragioni comprendono le caratteristiche del prodotto legate al background sociale e culturale (prestigio, consenso sociale, ultime tendenze, modernità), facilità nella preparazione e comodità nel consumo, gusto, e ovviamente, molto importante e nella maggior parte dei casi determinante, il costo del prodotto in relazione al potere d'acquisto del consumatore.

La scelta dei cibi dipende da molti fattori:

- ☐ Costo
- ☐ Gusto personale
- ☐ Background culturale e sociale
- ☐ Facilità nella preparazione
- ☐ Comodità nel consumo
- ☐ Caratteristiche del prodotto (sapore, colore, consistenza, forma, grandezza)
- ☐ Attribuire al suo contenuto nutrizionale il fatto di essere in buona salute
- ☐ Ragioni nutrizionali e di salute

Mangiare è un'azione complessa. Non si tratta solo dell'ingestione di cibi diversi, ma anche di un momento sociale dietro al quale si celano molti altri fattori non-nutrizionali che ci fanno sentire parte integrante del gruppo a cui apparteniamo. La propensione di ciascun individuo verso certi cibi è il riflesso di esperienze emotive e personali pregresse. Ciò che mangiamo durante l'infanzia pone le basi per le nostre future preferenze alimentari da adulti, così come l'acquisizione di modelli di selezione dei prodotti e il fare proprie attitudini e comportamenti sociali che dureranno per tutta la vita. La pubblicità, le ultime tendenze, lo sport e il culto del corpo hanno un'influenza sempre più determinante durante l'adolescenza. In questa fase della vita, i cibi rivestono un valore sociale e simbolico nell'apprezzare al meglio i sapori e le tradizioni gastronomiche, mentre il consumo risulta fortemente personalizzato dal rischio di vedere insorgere prassi alimentari inadeguate (pasti fugaci, snack agli orari più impensabili, consumo eccessivo di alcol...).

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



Di conseguenza, le abitudini alimentari di un popolo hanno le loro origini negli standard educativi più o meno consciamente ricevuti nel proprio contesto familiare nei primi anni di vita, per poi essere modulati nel tempo dall'intera società di appartenenza.

Il processo di educazione alimentare chiama in causa i seguenti fattori:

- ☐ Conoscenza del prodotto
- ☐ Individuazione delle sue caratteristiche: profumo, sapore, consistenza, forma,...
- ☐ Preparazione e presentazione in cucina
- ☐ Frequenza di consumo consigliata
- ☐ La grandezza delle porzioni delle diverse categorie di cibi (Figura 8)
- ☐ Consumo in un momento specifico della propria vita
- ☐ Interesse ad attività correlate al cibo
- ☐ Importanza per la salute
- ☐ Ragioni nutrizionali e di salute



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



Figura 8. Classifica delle porzioni delle diverse tipologie di cibi



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



Tanto i fattori che influenzano la disponibilità di cibo quanto quelli che ne influenzano la scelta (Figura 9) sono cruciali nella tutela e promozione della Dieta Mediterranea.

Figura 9. Fattori connessi alla scelta della Dieta occidentale e a quella della Dieta Mediterranea.



Fonte: Rielaborato da Drewnoski & Eichelsdoerfer, 2009

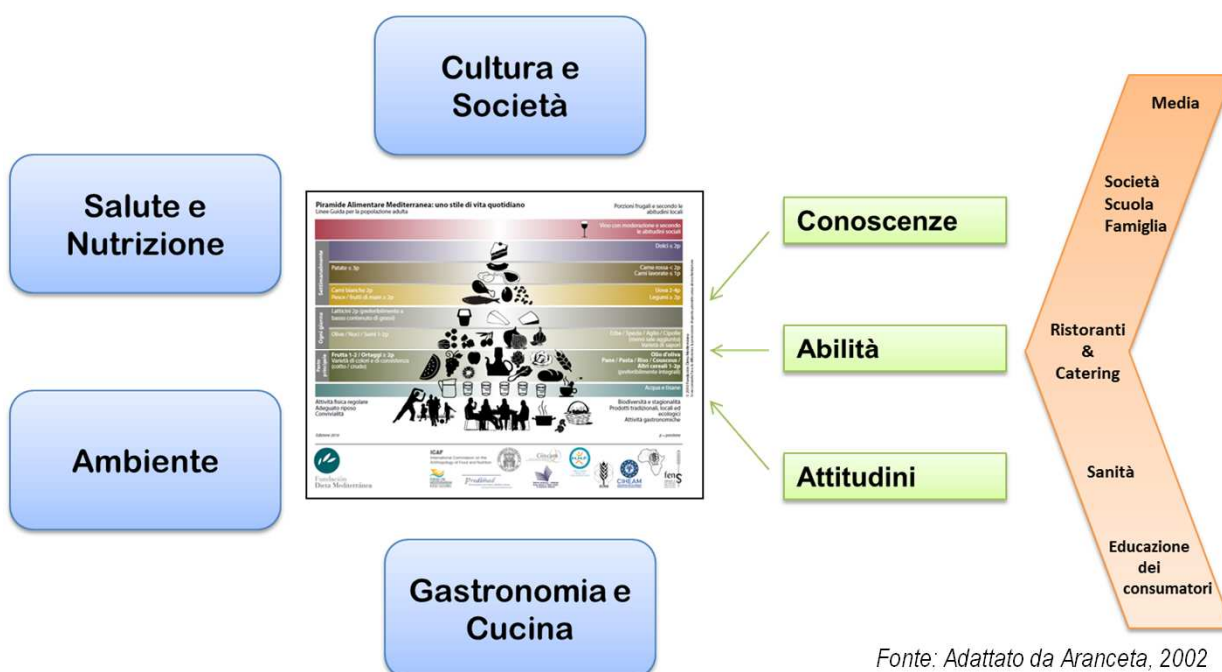
PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



Mai prima d'ora nella storia l'offerta di cibo a nostra disposizione è stata tanto ricca e variegata come lo è oggi. L'educazione del consumatore al cibo e ad una corretta alimentazione, insieme alla perenne sfida di migliorare la qualità dei prodotti utilizzati, diventa quindi essenziale. Questa operazione passa attraverso la promozione della Dieta Mediterranea nei suoi aspetti culturali e gastronomici, cercando di risolvere il problema legato al consumo di certi cibi "low cost", incrementando la convenienza all'acquisto di cibi mediterranei quando possibile rendendoli in generale più accessibili ai consumatori, senza sacrificare il loro sapore (Figura 10).

Figura 10. Attori ed elementi per la promozione della Dieta Mediterranea



Fonte: Adattato da Aranceta, 2002

Gli attori principali che sensibilizzano all'adozione di atteggiamenti promotori di conoscenze e abilità necessarie per un'appropriata selezione dei cibi, fedele al modello della Dieta Mediterranea, sono i media, la società, la scuola e la famiglia, il settore della ristorazione, quello della salute e l'educazione del consumatore (Figura 10). Tutte le risorse e gli attori coinvolti devono essere organizzati e coordinati in modo efficiente per poter raggiungere l'obiettivo di cui sopra. La situazione attuale richiede l'adozione di azioni intersettoriali a lungo termine che siano in grado di garantire la sopravvivenza della Dieta Mediterranea, dando speciale rilevanza ad interventi collettivi rivolti alle categorie dei bambini e dei giovani.

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



5.2. Modalità di preparazione

L'attuale stile di vita mediterraneo dovrebbe permettere agli individui di destinare uno spazio della propria cucina alla scelta preferenziale di prodotti mediterranei locali, propriamente conservati e maneggiati, oltre che cucinati attraverso il ricorso a modalità che consentono di massimizzarne le proprietà nutritive mentre si gustano pietanze appetitose. Le modalità di preparazione sono spesso legate al tipo di alimento e alla tradizione culinaria. Si può infatti cucinare in acqua calda (cibo bollito), con un maggiore apporto di grassi (trifolato, brasato e fritto), ricorrendo ad acqua calda e sostanze grasse (stufato), a secco (grigliato e al forno), a vapore o ancora nel forno a microonde. Ciascuna di esse influenza in modo differente il livello di gradevolezza al palato, oltre che determinare, in misura maggiore o minore a seconda della modalità scelta per la cottura, la conservazione delle proprietà nutrizionali. Per maggiori informazioni sulle modalità di preparazione, loro vantaggi e svantaggi, vedere il prospetto riepilogativo nella Tabella dell'Allegato 2. Esistono modalità specifiche e sofisticate cui ricorrono gli chef, ma quelle elencate di seguito sono le più comuni, con il resto dei cibi non indicati, come alcuni ortaggi e la frutta, da consumare crudi senza sottoporli ad alcun tipo di cottura. A seconda di come un alimento viene cotto, esso avrà un diverso tipo di consistenza, quindi tutte quelle modalità di preparazione che conferiscono al prodotto tenerezza possono essere considerate le più adeguate per i bambini. Le raccomandazioni per la frequenza settimanale delle modalità di preparazione dei cibi per le mense scolastiche è riassunta nella Figura 11.

Figura 11. L'esempio spagnolo di frequenza delle modalità di preparazione nella programmazione settimanale della mensa scolastica. Età scolare dai 3 ai 18 anni

FREQUENZA SETTIMANALE		FREQUENZA SETTIMANALE	
ANTIPASTO		CONTORNI	
Zuppe e minestre	1-2	Crudi	1-2
Bollito o al forno	2-3	Fritti	0-1
Stufato	1-2	Bolliti	0-1
PIATTO PRINCIPALE		<p>Accordare precedenza alle modalità che non richiedono troppa aggiunta di olio come la cottura al vapore, al forno, o grigliato, assicurando comunque un uso diversificato delle diverse modalità di preparazione (bollito, stufato, grigliato e fritto).</p> <p>▲ Cibi precotti. Patate, carne, pasta (pizza, cannelloni, torte) e/o pesce surgelato impanato, lasagna, ecc. Niente patatine abbinate ai contorni. La proposta è di limitare questi cibi ad una frequenza massima di ≤ 2 volte a settimana.</p>	
Cotto al forno o bollito	1-3		
Brasato, stufato o arrostito	1-2		
Fritto o battuto	1-2		
Grigliato/alla piastra	0-1		

Fonte. Estratto da "Consenso nacional de la reunión de trabajo de los expertos de la evaluación de menús escolares (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, España, 2010)

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

5. Classi di appartenenza dei cibi della Dieta Mediterranea; selezione e preparazione



Le temperature e i tempi di cottura nei cibi ne determinano la conservazione o la perdita delle sostanze nutritive, consentendo però al tempo stesso di distruggere l'eventuale presenza di microorganismi patogeni. La cottura comporta trasformazioni fisiche e chimiche, con conseguenze positive come la più elevata digeribilità, oltre che la conversione delle sostanze nutritive più facilmente assimilabili.

Le modalità che tengono conto della digeribilità per la cottura di cibi come pasta, riso, legumi, tuberi e alcuni ortaggi, causano però generalmente la perdita di alcune vitamine e sali minerali. Di conseguenza, il modo di cucinare un prodotto è fondamentale per evitare inutili perdite di sostanze nutritive, dal momento che in genere quanto maggiore è il tempo di esposizione di un alimento ad una fonte di calore, tanto più grande sarà la perdita nel contenuto di sostanze nutritive. Cinque minuti possono fare un'enorme differenza nell'apporto qualitativo di un pasto. Risulta abbastanza difficile generalizzare anche all'interno delle medesime categorie di alimenti. Ogni cibo è unico e va trattato in modo diverso mentre lo si cucina – temperature e tempo di cottura.

Gli spinaci non dovrebbero eccedere per esempio i 2-3 minuti, mentre il cavolo al vapore non dovrebbe andare oltre i 6-8 minuti. Parlando in termini generici, nei Paesi mediterranei si è storicamente avuta la tendenza a cuocere troppo gli ortaggi.

RIEPILOGO SULLE MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Ortaggi*	<ul style="list-style-type: none">✓ Si consiglia di alternare diversi tipi di cottura.✓ Meglio se cotti al vapore, al forno e alla griglia in modo da evitare la dispersione di vitamine, fibre e sali minerali nell'acqua bollente.✓ Recuperare l'acqua usata per la cottura di verdure, particolarmente ricca di vitamine, sali minerali e fibre per preparare zuppe o puré.
Uova	<ul style="list-style-type: none">✓ Per sapere se un uovo è in buone condizioni, metterlo in un bicchiere di acqua: se affonda è fresco. In caso contrario, evitare di utilizzarlo.
Frutta	<ul style="list-style-type: none">✓ Evitare di riporre le mele insieme ad altri tipi di frutta perché esse ne accelerano il processo di maturazione.

* La minore perdita di sostanze nutritive è il motivo per cui la cottura a vapore è altamente consigliata per la maggior parte delle verdure (la bollitura, per esempio, provoca una maggiore dispersione di sostanze nutritive rispetto alla cottura a vapore, a patto che tutti gli altri fattori rimangano invariati). Gli ortaggi non dovrebbero essere mai esposti a temperature elevate né bolliti per più di 20 minuti. Si consiglia un breve tempo di cottura (tra i 3 e i 5 minuti) in acqua bollente a fiamma contenuta.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

6. Pasti

6. Pasti

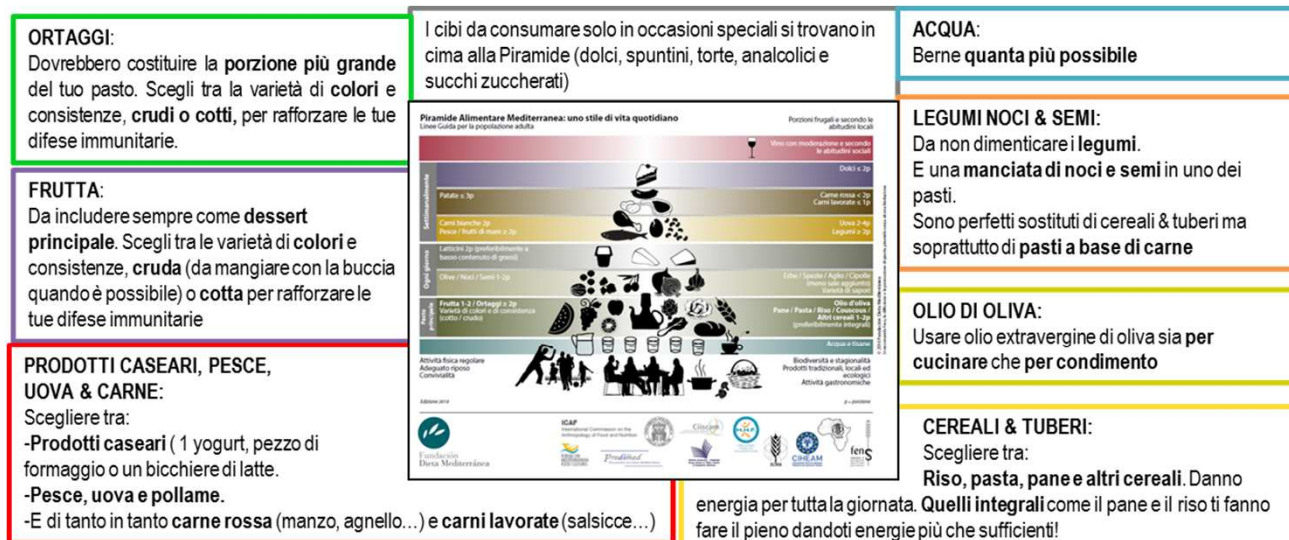
Per la prima volta la nuova Piramide delle Dieta Mediterranea indica la composizione-tipo dei pasti. La presenza di tre componenti principali: frutta, ortaggi e cereali, dovrebbe costituire la base, con l'aggiunta di altri alimenti di origine vegetale (olive, noci e semi – una manciata – oltre che spezie, erbe aromatiche, aglio e cipolla) che aiutano a insaporire la pietanza, contribuendo al minor uso di sale e rappresentando un buon 70% del contenuto del pasto. Il restante 30% dovrebbe essere costituito da cibi di origine animale come prodotti caseari, pesce, carne o altri. La presenza del cucchiaino indica se sono da cuocere o semplicemente da condire con olio extravergine di oliva. Le bevande comprendono acqua, da assumere in grandi quantità, e vino (con moderazione) per gli adulti, se consentito dalle tradizioni culturali vigenti.



6.1 Pasto-tipo della Dieta Mediterranea (per adulti)

Figura 12. Indicazioni agli adulti per la preparazione di un pasto salutare

“SE TI VUOI BENE, SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA”



- ✓ Resta attivo. Esercitati con amici e preferibilmente all'aperto dal momento che è divertente e salutare!
- ✓ Richiedi prodotti locali, freschi, tradizionali e stagionali!
- ✓ *Consuma la quantità di un piatto a pasto secondo il giusto apporto consigliato.
- ✓ Condividi i pasti con amici e parenti. Concentrati sul pasto senza distrazioni (TV, cellulare...)

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

6. Pasti



6.2 Il vassoio-tipo della Dieta Mediterranea (per bambini)

Figura 13. Indicazioni per la creazione di un pasto salutare per bambini

IL VASSOIO DELLA DIETA MEDITERRANEA

ORTAGGI:

Dovrebbero costituire la **porzione più grande** del tuo pasto. Scegli tra la varietà di colori e consistenze, **crudi o cotti**, per rafforzare le tue difese immunitarie.

FRUTTA:

Da includere sempre come **dessert principale**. Scegli tra le varietà di colori e consistenze, **cruda** (da mangiare con la buccia quando è possibile) o **cotta** per rafforzare le tue difese immunitarie.

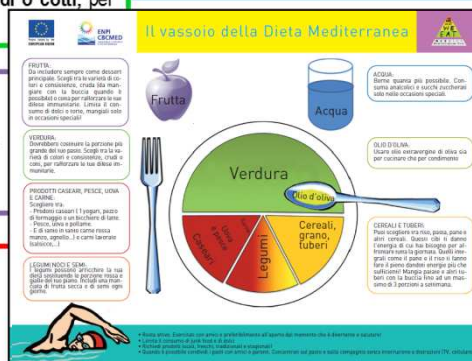
PRODOTTI CASEARI, PESCE, UOVA & CARNE:

Scegliere tra:

- Prodotti caseari (1 yogurt, pezzo di formaggio o un bicchiere di latte).
- Pesce, uova e pollame.
- E di tanto in tanto **carne rossa** (manzo, agnello...) e **carni lavorate** (salsicce...)

ACQUA:

Berne **quanta più possibile**



LEGUMI NOCI & SEMI:

Da non dimenticare i **legumi**. E una **manciata di noci e semi** in uno dei pasti. Sono perfetti sostituti di cereali & tuberi ma soprattutto di **pasti a base di carne**.

OLIO DI OLIVA:

Usare olio extravergine di oliva sia per **cucinare** che per **condimento**.

CEREALI & TUBERI:

Scegliere tra: **Riso, pasta, pane e altri cereali**. Danno energia per tutta la giornata. **Quelli integrali** come il pane e il riso ti fanno fare il pieno dandoti energie più che sufficienti!

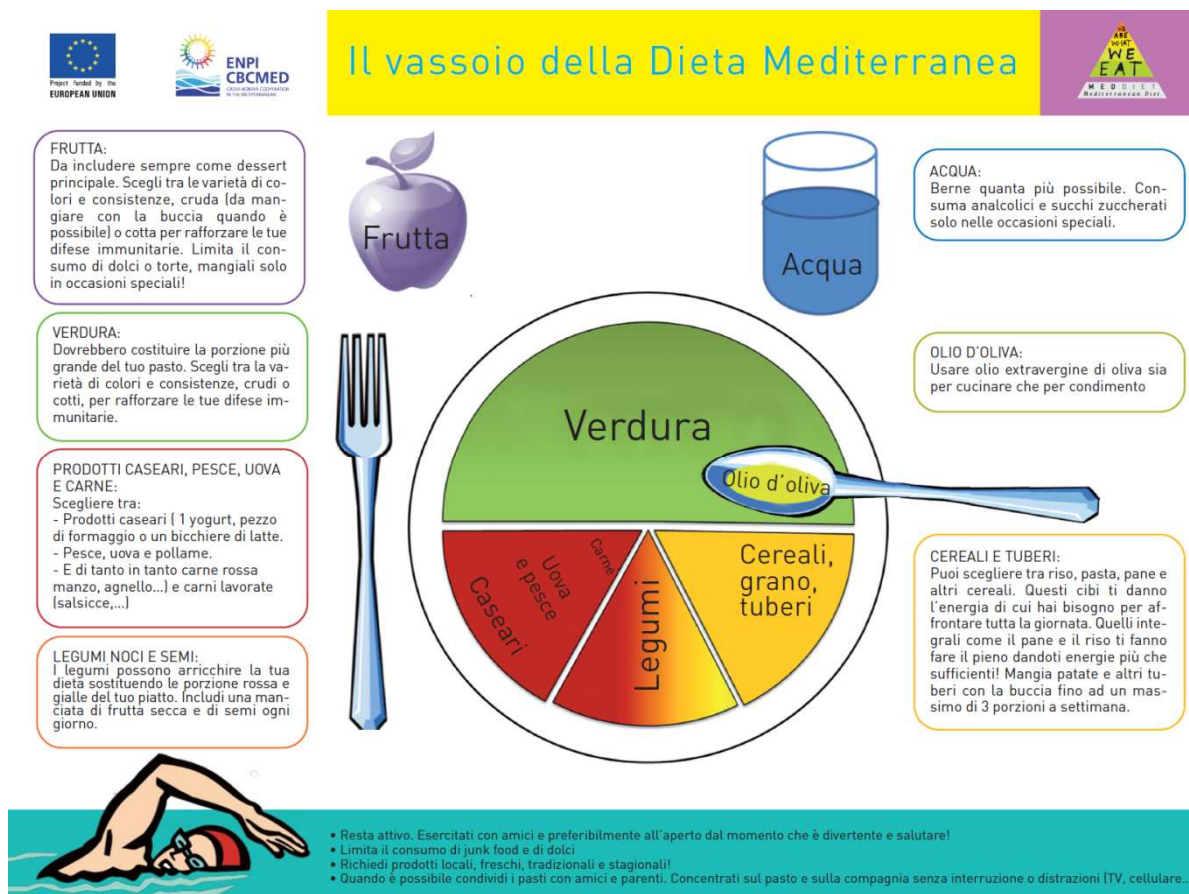
- ✓ Resta attivo. Esercitati con amici e preferibilmente all'aperto dal momento che è divertente e salutare!
- ✓ Richiedi prodotti locali, freschi, tradizionali e stagionali!
- ✓ Consuma la quantità di un piatto a pasto secondo il giusto apporto consigliato.
- ✓ Limita il consumo di dolci e torte, lasciandoli solo alle occasioni speciali.
- ✓ Limita il consumo di junk food (patatine, patatine fritte,...).
- ✓ Condividi i pasti con amici e parenti. Concentrati sul pasto senza distrazioni (TV, cellulare...)

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

6. Pasti



Figura 14. Il vassoio-tipo della Dieta Mediterranea



I pasti non devono necessariamente essere costituiti da un piatto unico, come indicato nello schema relativo al vassoio-tipo, che rappresenta solo uno dei modi possibili di infondere i principi generici della Dieta Mediterranea e le modalità di creazione di un pasto salutare nelle mense scolastiche; caratteristiche che dovrebbero riguardare tutte le pietanze che formano il pasto, secondo le composizioni e proporzioni indicate tanto nella Piramide quanto nel vassoio-tipo.

Distribuzione dei pasti nell'arco della giornata

Le percentuali in apporto energetico che ciascun pasto dovrebbe comportare, oltre che la sua composizione, sono indicati di seguito (Figura 15).

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

6. Pasti



Figura 15. Distribuzione dei pasti nell'arco della giornata



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA



7. Valori nutrizionali della Dieta Mediterranea

Varietà

La varietà di categorie di alimenti e di modalità di preparazione in cucina è uno degli aspetti più rinomati e apprezzati della Dieta Mediterranea.

I suoi piatti sono manifestazione evidente di varietà e diversità, come mostrato dal campione rappresentativo di ricette mediterranee e di menù tipici dei sei Paesi partecipanti al progetto (le ricette sono disponibili sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu), raccolte per mostrare le particolarità della Dieta Mediterranea nelle differenti aree del Bacino. Per la scelta delle ricette vedere i requisiti di selezione di una ricetta della Dieta Mediterranea nell'Allegato 3; mentre per quanto concerne i loro aspetti più rilevanti fare riferimento allo schema che si trova nell'Allegato 4.

7. Valori nutrizionali della Dieta Mediterranea

Sono molte le caratteristiche nutrizionali della Dieta Mediterranea degne di nota:

- ☐ Varietà di cibi di origine vegetale e un loro consumo nettamente superiore rispetto a quelli di origine animale;
- ☐ Ricchezza di micronutrienti (vitamine e sali minerali), antiossidanti, fattori non-nutrizionali (assunti tramite frutta, ortaggi, erbe aromatiche e spezie);
- ☐ Elevato apporto di carboidrati complessi e fibre grazie al consumo massiccio di cereali, legumi, frutta, ortaggi e noci;
- ☐ Presenza di grassi salutari ricavati dall'olio di oliva (monoinsaturi), noci e pesce (entrambi polinsaturi) e scarso apporto di quelli dannosi (saturi e grassi trans)
- ☐ Proporzioni macro-nutrizionali bilanciate (carboidrati, proteine e grassi)
- ☐ Bassa densità energetica.

(Un glossario dei termini scientifici si trova nel sito del Progetto MedDiet www.med-diet.eu)



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

8. I benefici della Dieta Mediterranea per la salute



8. I benefici della Dieta Mediterranea per la salute

Il rapporto esistente tra le componenti alimentari della Dieta Mediterranea e la prevenzione di malattie croniche è stato largamente documentato. Poiché le componenti di un cibo non sono assimilate isolatamente ma all'interno di un pasto più complesso, e dato che i suoi effetti sulla salute sono spesso sinergici, gli studi che si focalizzavano sulle conseguenze specifiche di una sostanza nutritiva o di una componente del cibo in particolare, sono stati sostituiti da analisi più approfondite dell'intero modello dietetico.

Il livello e la qualità delle evidenze scientifiche sugli effetti benefici del modello dietetico mediterraneo si sono moltiplicate esponenzialmente, tanto da portare alla definizione di strumenti metodologici che consentissero di misurare la condivisione del modello Dieta Mediterranea. Vari studi hanno infatti osservato come una buona adesione al modello in questione possa essere sistematicamente associata ad un livello significativamente inferiore di sviluppo di diverse malattie croniche.

Effetti benefici per la salute del modello DM:

- ☐ *Mortalità e aspettativa di vita,*
- ☐ *Malattia coronarica,*
- ☐ *Obesità,*
- ☐ *Diabete mellito,*
- ☐ *Sindrome metabolica,*
- ☐ *Cancro,*
- ☐ *Asma bronchiale,*
- ☐ *Funzioni cognitive, Alzheimer e depressione,*
- ☐ *Alimentazione adeguata e qualità della vita.*

Informazioni dettagliate sugli studi effettuati sulla Dieta Mediterranea e la salute saranno prossimamente pubblicati all'interno di una LIBRERIA DIGITALE disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu.

“LA DIETA MEDITERRANEA, UNA DELLE DIETE PIÙ SALUTARI AL MONDO”



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

9. Dieta Mediterranea, agricoltura sostenibile e ambiente



9. Dieta Mediterranea, agricoltura sostenibile e ambiente

La Dieta Mediterranea – un modello agricolo più sostenibile e rispettoso dell'ambiente:

- ☐ Salvaguardare l'ambiente
- ☐ Meno gas a effetto serra
- ☐ Minore sfruttamento delle risorse (uso di energia, acqua e terreni agricoli)
- ☐ Aumento della biodiversità
- ☐ Promozione di un modello di agricoltura sostenibile

Le conseguenze ambientali legate ai sistemi alimentari sono su tutte le agende della salute pubblica. Il cibo viene prodotto, lavorato, distribuito e consumato; tutte azioni che hanno conseguenze sia sulla salute umana che sull'ambiente. Gli alimenti si differenziano sostanzialmente in relazione alla loro impronta ambientale, che può essere misurata in termini di consumo energetico, sfruttamento del terreno agricolo, consumo di acqua o emissione di gas a effetto serra.

I cibi di origine animale sono molto più impattanti di quelli di origine vegetale, soprattutto in termini di consumo energetico e sfruttamento della superficie agricola. Ciascun modello dietetico ha un diverso tasso di consumo delle risorse, oltre che un diverso impatto sull'ambiente e ovviamente sulla salute di una data popolazione. La Dieta Mediterranea è considerata da molti un modello eco-compatibile.



PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

10. I vantaggi della Dieta Mediterranea

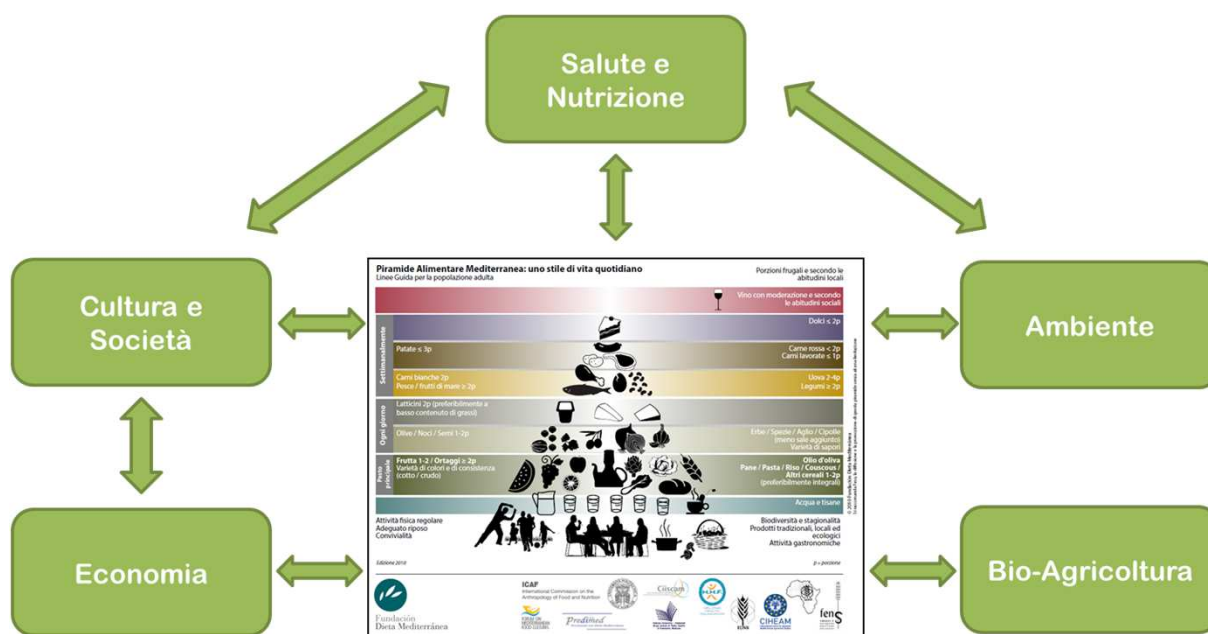


10. I vantaggi della Dieta Mediterranea

Riassumendo, seguire la Dieta Mediterranea comporta dei vantaggi, tanto per i singoli individui quanto per la comunità:

- ☐ Benefici agli individui
- ☐ Benefici alla salute pubblica e alla prevenzione delle malattie
- ☐ Benefici alle economie locali
- ☐ Benefici all'ambiente
- ☐ Benefici all'agricoltura sostenibile

Figura 16. Settori collegati alla Dieta Mediterranea



Fonte: Adattato da Task Force on indicators for Assessing the sustainability of the Mediterranean Diet, 2012.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA



1. Cibo e abitudini alimentari corrette degli scolari

1. Cibo e abitudini alimentari corrette degli scolari

Al giorno d'oggi esiste una sempre più crescente consapevolezza dell'influenza del cibo sulla salute e il benessere in tutte le età, soprattutto nei periodi di crescita e sviluppo. L'età scolare è un momento caratterizzato da un enorme sviluppo fisico e intellettuale, con la costante acquisizione di abilità e capacità. Di conseguenza, questo è il momento ideale per inculcare abitudini alimentari appropriate e uno stile di vita salutare, che determineranno in larga parte lo status di salute presente e futuro dell'individuo, un processo che dovrebbe iniziare tra le mura domestiche e continuare nelle scuole. A casa, genitori e altri parenti trasmettono ai più giovani tradizioni, usanze e altri fattori che influenzeranno in maniera positiva o negativa l'atto del mangiare nei bambini, per esempio, l'introduzione via via di sapori e consistenze diverse nella propria dieta. Ai genitori viene richiesta tanta pazienza e perseveranza, senza abbandonare il loro ambiente sicuro e qualche volta superando il problema della mancanza di tempo. Tutto ciò dovrebbe continuare a scuola, dove l'educazione alimentare, da svolgere tanto in classe quanto nelle mense, si prefigge di promuovere abitudini e comportamenti alimentari salutari.

L'importanza del processo di acquisizione di abitudini corrette nel momento cruciale dello sviluppo dell'individuo e della sua salute è sempre più evidente. La popolazione in età scolare si trova in una fase che risulta ideale per l'acquisizione di sane abitudini attraverso l'educazione alimentare, chiamando in causa necessariamente sia la famiglia che la scuola. Questo processo educativo è determinante per la garanzia di una dieta variegata, equilibrata e salutare.

Un'alimentazione adeguata nell'infanzia e nella prima adolescenza è cruciale per uno sviluppo completo delle potenzialità fisiche e intellettuali di ciascun individuo. In tal senso, le abitudini alimentari influenzano in modo diretto la salute dei bambini, costituendo un fattore determinante per la loro crescita e addirittura per la loro personalità. La malnutrizione (sia per eccesso che per difetto) nei primi anni di vita può limitare alla lunga la capacità di apprendimento e lo sviluppo intellettuale, oltre che favorire la predisposizione verso malattie, sempre più diffuse nella nostra società, come l'obesità, l'ipertensione o il diabete.

1.1 L'alimentazione del bambino in età scolare

I consigli su una dieta corretta variano a seconda dell'età del bambino. Le necessità in termini di apporto energetico e nutrizionale cambiano dall'infanzia all'adolescenza, mano a mano che il bambino cresce. Di conseguenza il cibo non ha solo il compito di fornire energia in grado di supportare le funzioni corporee e la pratica di esercizio fisico quotidiano, ma anche di adeguarsi alle necessità nutrizionali che la crescita e lo sviluppo richiedono (formazione dei tessuti, delle ossa, dei muscoli, ecc.) Quando si ragiona in termini di apporto consigliato bisognerebbe tenere in considerazione le singole caratteristiche di ogni bambino, come il sesso, l'età, il grado di sviluppo, il tasso di crescita e l'ammontare di attività fisica praticata. Tutti questi fattori influenzano i bisogni nutrizionali e la grandezza delle porzioni, determinando necessarie variazioni ad personam. Bisogna comunque sottolineare come tutti i consigli forniti di seguito sulla grandezza delle porzioni per ciascuna categoria di cibi, in relazione ai diversi intervalli di età, sono puramente indicativi (Figura 17).



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Cibo e abitudini alimentari corrette degli scolari



Figura 17. Settori collegati alla Dieta Mediterranea

	3-6 ANNI		7-12 ANNI		13-15 ANNI		16-18 ANNI	
	Peso	Quantità	Peso	Quantità	Peso	Quantità	Peso	Quantità
LATTE E DERIVATI								
FORMAGGIO	25-30g	1 fetta	50-60g	2 fette sottili	50-60g	2 fette sottili	50-60g	2 2 fette sottili
LATTE (DESSERT)	100ml	1 bicchiere piccolo o ½ bicchiere	200ml	1 bicchiere	200ml	1 bicchiere	200ml	1 bicchiere
CEREALI E TUBERI								
PATATE (PIATTO PRINCIPALE) ¹	150-200g	1 di grandezza piccola	200-250g	1 di grandezza media	200-250g	1 di grandezza media	200-250g	1 di grandezza media
PATATE (CONTORNO) ¹	90-100g	1 della grandezza di un uovo	90-100g	1 della grandezza di un uovo	190-200g	1 piccola	190-200g	1 piccola
RISO E PASTA (PIATTO PRINCIPALE) ²	50-60g	1 piatto piccolo	60-80g	Piatto medio	80-90g	Piatto grande	80-90g	Piatto grande
RISO, PASTA (ZUPPA) ²	20-25g	1 Piatto medio	20-25g	1 Piatto medio	20-25g	1 Piatto medio	20-25g	1 Piatto medio
RISO, PASTA (CONTORNO) ¹	20-25g	1 cucc. riso 2 cucc. pasta	20-25g	1 cucc. riso 2 cucc. pasta	20-25g	1 cucc. riso 2 cucc. pasta	35-40g	2 cucc. riso 4 cucc. pasta
+PANE	30g	1 pezzo della grandezza di 3 dita	30g	1 pezzo della grandezza di 3 dita	60g	1 pezzo della grandezza di 6 dita	60g	1 pezzo della grandezza di 6 dita
LEGUMI								
LEGUMI (PIATTO PRINCIPALE) ¹	30g	2 cucchiaini	60g	4 cucchiaini	60g	4 cucchiaini	90g	6 cucchiaini
LEGUMI (CONTORNO) ¹	15g	1 cucchiaino	30g	2 cucchiaini	30g	2 cucchiaini	20g	2 cucchiaini

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Cibo e abitudini alimentari corrette degli scolari



ORTAGGI								
PIATTO PRINCIPALE	120-150g	1 piatto medio ³	120-150g	1 piatto medio ³	200-250g	1 piatto grande	200-250g	1 piatto grande
CONTORNO	60-75g	1 piatto piccolo ⁴	60-75g	1 piatto piccolo ⁴	120-150g	1 piatto medio ³	120-150g	1 piatto medio ³
CARNE ROSSA, POLLAME, PESCE E UOVA								
Bistecca ¹	50-60g	1 piccola	80-90g	1 piccola	110-120g	1 media	110-120g	1 media
Costolette di maiale ⁵	70-80g	1 piccola	100-120g	1 grossa	100-120g	1 grossa	140-150g	2 piccole
Costolette di agnello ⁵	70-80g	2 unità	100-120g	3 unità	100-120g	3 unità	140-150g	4 unità
Macinato (polpette, hamburger...) ¹	30-60g	1 piatto piccolo	80-90g	1 piatto piccolo	110-120g	1 piatto medio	110-120g	1 piatto medio
Macinato, riso, pasta ¹	15-20g	1 cucc. scarso	20-30g	1 cucc. pieno	20-30g	1 cucc. pieno	20-30g	1 cucc. Pieno
Fusi di pollo ⁵	80-90g	1 coscia piccola	150-160g	1 coscia media	230-250g	1 coscia grande	300-320g	1 coscia grande o 2 medie
Filetto di pesce ¹	70-80g	1 filetto piccolo	100-120g	1 filetto piccolo	150-160g	1 filetto medio	150-160g	1 filetto medio
Uova		1 unità		1-2 unità		2 unità		2 unità
Carne lavorata	25-30g	1 fetta sottile o 6 fette sottili	25-30g	1 fetta sottile o 6 fette sottili	25-30g	1 fetta sottile o 6 fette sottili	25-30g	1 fetta sottile o 6 fette sottili
FRUITS								
Frutta fresca ⁵	80-100g	1 unità piccola	150-200g	1 unità media	150-200g	1 unità media	150-200g	1 unità media

Fonte: Adattato da Alimentación en los Centros Educativos. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2010.

¹Peso calcolato su unità di prodotto crudo e pulito. Unità di misura cucc. = cucchiaino

²Peso calcolato su unità di prodotto crudo. L'unità di misura è data dal peso del prodotto cotto. Nel caso della zuppa come piatto principale l'unità di misura è espressa considerando il peso del brodo che l'accompagna.

³In caso di insalata mista piatto abbondante (piatto piano)

⁴In caso di insalata mista piatto medio (piatto piano)

⁵Peso calcolato su unità di prodotto crudo e pulito

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



2. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea

La scuola rappresenta un luogo importante per l'acquisizione di conoscenze, mentre le mense scolastiche lo sono per l'acquisizione di abilità. Allo stesso modo essa è il luogo ideale per affiancare studenti e famiglie nella trasmissione di comportamenti corretti. Di conseguenza, la scuola diventa un'istituzione di fondamentale importanza per la promozione della Dieta Mediterranea.

2.1. Pranzare a scuola

A causa del passo frenetico della vita moderna, molti bambini consumano spesso più di un pasto a scuola. Un dato del genere fa comprendere l'importanza della mensa scolastica in quanto spazio educativo e sociale (per crescere, socializzare durante i pasti, apprendere abitudini corrette, imparare a conoscere sapori e valori, apprendere nuove conoscenze e abitudini alimentari sane da un punto di vista igienico-sanitario). Un rapporto di comunicazione tra mense scolastiche e famiglie diventa in parallelo di eguale importanza, in modo che i pasti consumati a scuola e a casa siano complementari gli uni agli altri ed equilibrati. Una delle priorità che un menù scolastico dovrebbe rispettare è quella di essere adeguato, bilanciato, variegato e adattato alle caratteristiche e necessità dei bambini, ricorrendo alla grande varietà a disposizione di modalità di preparazione dei cibi ed offrendo tipologie di alimenti dalle consistenze differenti. Dovrebbe trattarsi di una dieta che supporta e rispetta allo stesso tempo i prodotti e le tradizioni culinarie dell'area di provenienza, tenendo di conto i cibi normalmente meno graditi ai bambini, come legumi, ortaggi, pesce e frutta e non dimenticando l'importanza della promozione e tutela della Dieta Mediterranea.

2.2. Obiettivi e funzioni della mensa scolastica

MENSA SCOLASTICA: UNA RISORSA PER LO SVILUPPO DI ABITUDINI SALUTARI

- ☐ Fornire cibo di qualità da un punto di vista degli standard nutrizionali, igienici e sensoriali.
- ☐ Includere cibi e modalità di preparazione variegati.
- ☐ Promuovere comportamenti e abilità che incoraggino attitudini corrette nel momento dei pasti (essere seduti composti,...)
- ☐ Sviluppare abitudini igieniche (lavarsi le mani prima di mangiare,...).
- ☐ Implementare attività extracurricolari che si concentrino sul cibo.
- ☐ Incoraggiare la coesistenza e le relazioni sociali.

La gestione dei menù scolastici, così come la selezione dei prodotti da inserire al loro interno, sono fattori che le mense scolastiche non dovrebbero sottovalutare in fase di progettazione.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



È importante impiegare il tempo necessario nella scelta dei menù e formare lo staff addetto su come monitorare i vari comportamenti dei bambini quando si relazionano col cibo, con particolare riferimento agli adolescenti.

2.3 Consigli per migliorare la qualità dei menù scolastici

RACCOMANDAZIONI GENERICHE SUI MENÙ SCOLASTICI

- ☐ Deve trattarsi di un menù salutare che sia adeguato, equilibrato, variegato, gradito e adattato ai bisogni del bambino in base alle età.
- ☐ Prendere in considerazione le necessità individuali (malattie, intolleranze alimentari o allergie)
- ☐ Essere scelto rispettando fattori nutrizionali, igienici e sensoriali.
- ☐ Prevedere modalità di preparazione variegata dei cibi.
- ☐ Garantire presenza di prodotti freschi, stagionali e locali.
- ☐ Adattarsi alle caratteristiche culturali e includere di tanto in tanto la gastronomia di altre culture.
- ☐ Scegliere e fornire alle famiglie un prospetto per lo meno mensile, specificando le modalità di preparazione e gli ingredienti di tutti i piatti.
- ☐ Cercare di variare la presentazione delle portate.
- ☐ Presenza sempre garantita di acqua per ciascun pasto.
- ☐ Scelta dell'olio di oliva per cucinare e condire l'insalata.
- ☐ Uso moderato di sale, possibilmente iodato.
- ☐ Dare l'opportunità di servire le pietanze con pane.
- ☐ Limitata presenza di fast food.
- ☐ Il menù dovrebbe variare quotidianamente nell'arco della settimana.
- ☐ Il piatto principale può essere servito con contorni, preferibilmente ortaggi crudi e insalate.
- ☐ La maggior parte dei dessert devono essere costituiti da frutta fresca, lasciando un giorno per quelli a base di latte
- ☐ Ogni pasto dovrebbe contenere verdure e/o frutta fresca.
- ☐ Evitare di combinare piatti troppo pesanti o troppo leggeri.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



FREQUENZE GIORNALIERE E SETTIMANALI PER BAMBINI E GIOVANI

CATEGORIE DI CIBI	FREQUENZA SETTIMANALE NEL MENÙ SCOLASTICO	FREQUENZA GIORNALIERA	COMMENTI
ANTIPASTI			
RISO	1	4-6	Come in pasti tradizionali
PASTA	1	4-6	Come in pasti tradizionali
PATATE	1		Come in pasti tradizionali.
LEGUMI	1-2		Può essere un piatto unico
ORTAGGI	2	≥2	Dovrebbe essere la porzione più abbondante del piatto.
PORTATA PRINCIPALE			
CARNE	1-3	2	Si consiglia carne magra
PESCE	1-3		Aumentare consumo di pesce magro e grasso
UOVA	1-2		Da cucinare secondo standard di sicurezza alimentari
CONTORNI			
INSALATE	3-4	≥2	Scegliere tra varietà di colori e consistenze, sia crude che cotte per aumentare le difese immunitarie.
ALTRI	1-2		Solo raramente patatine fritte.
DESSERT			
FRUTTA FRESCA E DI STAGIONE	4-5	≥3	Possibilità di consumarla con altri tipi di preparazione.
ALTRI	0-1		Noci o derivati da latte
MODALITÀ DI PREPARAZIONE			
PRECOTTO	≤3/mese		Controllare provenienza e preparazione richiesta.
FRITTO (PIATTO PRINCIPALE)	≤2/settimana		È sempre da preferire cibo bollito, stufato, grigliato e cotto al forno rispetto al fritto.
FRITTO (CONTORNO)	≤1/ settimana		
* PREPARAZIONI di carni grasse	≤1/ settimana		Diminuire il consumo di carne grassa.

*Pane e acqua presenti ad ogni pasto.
Usare olio di oliva per cucinare e condire.*



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



Nella scelta di un menù scolastico bisogna tenere a mente che l'alimentazione infantile dovrebbe essere adeguata, equilibrata, variegata e adattata alle caratteristiche e necessità specifiche, senza dimenticare che essa necessita di essere allo stesso tempo divertente e accattivante. La scelta di un menù nelle scuole dovrebbe garantire un pasto di qualità, aiutare a sviluppare abitudini salutari nei bambini e optare per la variegata e rappresentativa gastronomia del posto, oltre che degli aspetti culturali legati al cibo.

2.4. Festività, eventi e cibo a scuola

Gli eventi festeggiati a scuola rappresentano un'occasione unica per incoraggiare la socializzazione e condividere insieme un pasto. I cibi preparati da studenti, famiglie e insegnanti devono rispettare le norme sanitarie vigenti, evitando contaminazioni esterne e tenendo in considerazione l'eventuale presenza di individui con intolleranze e allergie alimentari.

Le festività sono il momento in cui alcuni prodotti come zucchero, dolci, pasticcini e alcuni tipi di bevande (succhi di frutta zuccherati e bevande analcoliche), possono essere consumati in piccole quantità, consentendo uno strappo alla regola generale.

Il consumo di cibo tradizionale e rappresentativo della Dieta Mediterranea è altamente consigliato durante tali occasioni. I dessert della tradizione mediterranea a base di miele e noci potrebbero essere una piacevole sorpresa cui ricorrere in tali frangenti.

2.5. Consigli utili per la gavetta (pranzo al sacco)

Sempre più adulti, adolescenti e bambini ricorrono al consumo di cibi precedentemente preparati a casa e riposti in appositi contenitori fino al momento del pasto. A causa di ciò, il cibo ha necessariamente bisogno di uno spazio adeguato in cui essere tenuto fino al momento del suo consumo, oltre che essere preparato e conservato in modo salutare e secondo le caratteristiche specifiche del prodotto. I menù devono essere scelti attentamente, seguendo gli stessi criteri descritti sopra e facendo riferimento alle indicazioni sulle percentuali di composizione del pasto, così come riportate nei paragrafi relativi al vassoio-tipo delle mense scolastiche. Spesso risulta più comoda la preparazione di un unico pasto completo ed equilibrato invece di due.

In primavera – estate

- ☐ Insalata di riso con tonno, olive, noci, pomodori, peperoni e carote.
- ☐ Insalata con patate, uova, feta (formaggio), sottaceti e senape.
- ☐ Pasta fredda con zucchine, pollo e basilico.
- ☐ Pane Baladi con formaggio, cetrioli, acqua, frutta, yogurt, tramezzino a base di Foul (piatto di fagioli), uova.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



In autunno-inverno

- ☐ Lasagna, cavallo e manzo.
- ☐ Stufato di fagioli bianchi con porri, cipolle e peperoni
- ☐ Stufato di calamari con couscous e ortaggi

- ☐ Si consiglia di accompagnare il pasto con insalata, frutta fresca, pane (preferibilmente integrale) e acqua, oltre che rispettare le quantità che rispecchiano le caratteristiche e le necessità dei cibi che compongono il pasto, insieme alle peculiarità delle attività quotidiane svolte.
- ☐ Si suggerisce una pianificazione settimanale in modo da garantire la qualità del cibo consumato, oltre che rispettare le raccomandazioni sulle proporzioni come nel vassoio-tipo.
- ☐ Alcune ricette a base di pesce possono produrre un forte odore dopo essere state riscaldate nel micro-onde, per cui potrebbero essere più adeguate per cena o nei weekend.
- ☐ Assicurarsi che le gavette siano sempre pulite e adatte all'uso nel forno a micro-onde. Dovrebbero essere lavate tutti i giorni con acqua calda e sapone, e conservate nel rispetto di standard igienico-sanitari.

Consigli per la preparazione del pranzo al sacco:

- ☐ Lavarsi le mani.
- ☐ Lavare frutta e ortaggi, specie se consumati senza previa cottura.
- ☐ Cuocere bene il cibo, soprattutto carne rossa e pollame.
- ☐ Cuocere a fondo omelette e altri cibi a base di uova. Evitare salsine fatte in casa con uova crude.
- ☐ Cuocere il cibo con largo anticipo in modo che si possa raffreddare appropriatamente. Non lasciare il pasto a temperatura ambiente per più di due ore.
- ☐ Evitare dessert a base di uova e panna per scongiurare il rischio di contaminazioni microbiche.
- ☐ Riporre il prima possibile il contenuto della gavetta in frigorifero.

Andando a scuola

- ☐ Rimuovere la gavetta dal frigorifero all'ultimo momento e riporla in una borsa termica.
- ☐ Buttare gli avanzi.

A scuola

- ☐ Ricordarsi di mettere la gavetta in frigo appena arrivati. È importante non lasciare il pranzo a sacco vicino a termosifoni o all'esposizione diretta al sole.
- ☐ Controllare la temperatura (temperatura di raffreddamento: 4 ° C)
- ☐ Riscaldare il cibo nel suo contenitore da asporto. Apri il coperchio ma non rimuoverlo per evitare schizzi.
- ☐ E non dimenticare di dedicare tempo sufficiente al pasto, in un posto adeguato e in compagnia.



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



2.6. Raccomandazioni su cibi e bevande dei distributori automatici

Il contesto familiare è quello più importante nell'educazione ad abitudini alimentari corrette, ma non è sempre possibile per i bambini mangiare a casa. La presenza di venditori automatici aumenta il rischio che bambini e giovani abusino nel consumo di cibi con elevato apporto calorico, ma basso apporto nutrizionale, eccedendo nelle loro effettive necessità caloriche e riducendo il corretto apporto nutritivo al momento del pasto.

Inoltre, il fatto di avere del denaro a propria disposizione può far aumentare il rischio di assumere comportamenti alimentari scorretti.

In presenza di un venditore automatico, alcune regole devono essere rispettate:

- Evitare di collocarli in aree facilmente accessibili a bambini e giovani sotto i 16 anni di età.
- Rimuovere messaggi negativi da un punto di vista educativo o inserirne di altri che promuovano abitudini alimentari salutari.

Le bevande dovrebbero idealmente avere il seguente ordine di importanza:

1. Acqua
2. Latte e yogurt (preferibilmente magro)
3. Succo di pomodoro / carota
4. Succhi di frutta 100% senza zuccheri

I cibi solidi dovrebbero idealmente avere il seguente ordine di importanza:

1. Frutta fresca
2. Ortaggi freschi
3. Frutta secca (meglio evitare patatine o cracker)
4. Gallette di riso o mais
5. Cereali ricchi di fibre per la prima colazione
6. Barrette di cereali ricche di fibre
7. Grissini e semi
8. Tramezzini

Per favorire la scelta più giusta è necessario stabilire una politica di prezzo appropriata, in modo che la scelta più corretta da un punto di vista salutare non sia sempre la più costosa.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Come diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea



2.7. Lettera di impegno

Per poter diventare una scuola promotrice della Dieta Mediterranea e mettere in pratica il quadro conoscitivo proposto dal Progetto MedDiet, si prega di prendere visione della lettera, di seguito inserita, con alcuni consigli che la scuola si impegna a prendere in considerazione per raccogliere la sfida lanciata dal progetto. Una lettera di impegno appositamente dedicata alle famiglie è stata allo stesso modo inserita per invogliarle e coinvolgerle nel raggiungimento del medesimo obiettivo.

Stimata scuola promotrice della Dieta Mediterranea,

La Dieta Mediterranea è considerata una delle più salutari al mondo. Tuttavia, negli ultimi anni, cibi di scarsa qualità hanno emarginato i prodotti locali e sani originari della regione.

Le famiglie hanno bisogno di essere informate sul cibo, sull'alimentazione e le modalità di preparazione, così come sulla conoscenza di diverse consistenze e proprietà organolettiche dei diversi prodotti e la loro stagionalità. In questo senso, la scuola rappresenta per bambini e adolescenti un contesto sociale di fondamentale importanza.

Di seguito sono indicate le modalità di tutela della Dieta Mediterranea e del suo stile di vita partendo dalla tua scuola:

- ☐ *Incoraggiare l'entusiasmo degli studenti all'apprendimento ricorrendo ad una metodologia pratica e significativa (fare riferimento alle informazioni contenute nel Vassoio-tipo e nella Parte III adattando le attività proposte alle esigenze o creando nuovo materiale didattico di supporto).*
- ☐ *Funzionare da team interdisciplinare in cui il comportamento di ciascun educatore è essenziale per l'esperienza formativa dei bambini.*
- ☐ *Svolgere attività quotidiane che vertano su contenuti, metodi e valori legati alla Dieta Mediterranea, spiegando l'importanza di una alimentazione corretta per la salute e la forma fisica.*
- ☐ *Prevedere ambienti e momenti dedicati all'attività fisica nell'arco della giornata trascorsa a scuola.*
- ☐ *Rafforzare i legami con le famiglie, rendendole partecipi delle attività scolastiche, stabilendo di comune accordo standard di riferimento, condividendo risorse e dando loro la possibilità di lavorare congiuntamente sull'educazione alla Dieta Mediterranea dei propri figli.*
- ☐ *Interagire con l'ambiente circostante e promuovere l'uso di risorse a propria disposizione.*
- ☐ *Garantire agli alunni un'alimentazione adeguata attraverso l'uso delle mense scolastiche e stabilire criteri appropriati per altre occasioni che prevedono il consumo di cibo in ambito scolastico come la colazione, le merende, le occasioni, ecc.*
- ☐ *Rimanere fedeli e tutelare le tradizioni culinarie dell'area di provenienza, favorendo il consumo di prodotti locali.*



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea



Diffondi il messaggio e vivi la Dieta Mediterranea come un modo di preservare salute, cultura e ambiente non solo per te stesso ma per le future generazioni.

“SE TI VUOI BENE, SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA”

3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea

3.1. La cena: un'opportunità per sviluppare abitudini salutari

È consigliabile ricorrere ad un approccio di tipo settimanale per una corretta pianificazione di ciascun pasto. Se il bambino mangia a scuola, dare un'occhiata al menù scolastico di modo che quello casalingo proposto all'ora di cena sia ad esso perfettamente complementare.

L'argomento “cibo” preoccupa molti genitori, soprattutto perché oggi non sembra più sussistere la relazione diretta ed esclusiva tra cibo appropriato e consumato in maniera adeguata ai propri bisogni e godere di buona salute, entrando in causa diversi altri fattori.

La distribuzione dei cinque pasti nell'arco della giornata dovrebbe avvenire ad intervalli di 3-4 ore gli uni dagli altri, in modo da evitare che il bambino trascorra del tempo a stomaco vuoto e senza le energie sufficienti per le attività quotidiane. Al bambino dovrebbe essere assicurato il consumo delle varie categorie di cibo consigliate per la sua età, da distribuire nei tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena), affiancati da due pasti complementari (lo spuntino a metà mattinata e nel pomeriggio).

La cena dovrebbe essere servita due ore prima di andare a letto. La composizione del pasto dovrebbe essere simile a quella del pranzo ma più leggera (riducendo le porzioni o usando modalità di preparazione differenti). È consigliabile avere un prospetto pensato in anticipo e creato sulla base del menù scolastico settimanale, evitando quindi improvvisazioni che potrebbero portare ad un abuso di certe modalità di preparazione dei cibi.

La cena dovrebbe essere preparata basandosi su ciò che è stato consumato a pranzo, in modo tale da non ripetersi. Si consiglia in genere di usare, a rotazione, come antipasto ortaggi amidacei, e per piatto principale pesce, carne magra, uova e ortaggi accompagnati da cereali. Il dessert deve essere costituito da frutta o yogurt, a seconda di ciò che è stato mangiato nell'arco della giornata conclusasi.

Oggi, a causa dei ritmi moderni che impongono ai bambini di mangiare a scuola, la cena diventa l'ultimo pasto consumato in famiglia, un momento per l'intero nucleo familiare di riunirsi a tavola per condividere e sfruttare al meglio questi momenti facendone tesoro. Tanto l'acquisto degli ingredienti, quanto la pianificazione del menù, la preparazione dei pasti e altre attività ad essi correlate possono essere svolte da uno come da più membri della famiglia. Non escludere i bambini ma coinvolgerli nella scelta e nella preparazione dei pasti, dal momento che questi semplici accorgimenti aumentano la qualità del loro rapporto col cibo. Inoltre, non dimenticare di essere di esempio, poiché il comportamento dell'adulto in famiglia rappresenta uno degli ascendenti più potenti sulle future abitudini alimentari del bambino.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea



3.2. Esempio di un piano-pasti settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione (a casa)	Bicchiere di latte. Pane con olio di oliva. Mandarino	Bicchiere di latte. Fetta biscottata con marmellata	Tazza di cereali con latte e banana a fette	Bicchiere di latte. Biscotti. Pera	Yogurt naturale con fette di mela	Bicchiere di latte. Toast con prosciutto. Succo d'arancia fresco	Cioccolata calda e biscotti con fette di pesca
Spuntino di metà mattinata (a scuola)	Tramezzino con pomodoro e prosciutto	Tramezzino con pomodoro e carne lavorata (salsiccia, mortadella, ...)	Tramezzino con pomodoro e prosciutto salato	Tramezzino con pomodoro e formaggio	Tramezzino con pomodoro e lombo di maiale	Stuzzichino con olive, formaggio, noci e pomodori ciliegino	Spiedini di frutta, noci e altri snack
Pranzo (a scuola)	Riso. Fusi di pollo arrostiti con insalata di lattuga e carote. Mela	Crema di zucchine con crostini. Salmone cotto e insalata di pomodori e olive. Pesca	Insalata di lenticchie. Frittata di cetriolo, mais e asparagi. Prugna	Stufato di verdure. Lombo di maiale (cotto) con insalata di riso. Uva	Insalata di pasta. Filetto di merluzzo (cotto) con salsa di pomodoro. Macedonia di frutta	Stufato di ceci con zucchine e pomodori. Bistecca con cipolla grigliata. Crema pasticcera.	Pomodori a fette con formaggio fresco e origano. Pollo con prugne secche e pinoli. Torta di mele
Spuntino pomeridiano (a casa)	Yogurt. Pane e cioccolato	Succo di carota e mela. Toast con formaggio spalmabile	Yogurt al naturale con pezzi di nocciole	Yogurt alla frutta. Muffin fatto in casa	Bicchiere di latte. Frutta fresca	Formaggio cagliato con marmellata di ciliegie	Yogurt con cereali
Cena (a casa)	Zuppa di verdure. Frittata di melanzane e cipolle con fette di pane con pomodoro e formaggio. Ananas a fette	Spaghetti all'olio di olive e formaggio fuso. Polpette stufate con piselli e carote. Fragole	Pizza fatta in casa a base di verdure e formaggio. Nasello grigliato con passato di zucca. Sformato	Spinaci saltati con pezzi di prosciutto. Petto di pollo grigliato condito con pomodoro. Fette d'arancia cosparse di cannella	Riso in brodo. Uovo sodo con verdure grigliate. Formaggi assortiti	Stufato di cavolo, cipolle e patate. Salsicce di maiale con fagioli Kiwi	Rustici al tonno con puré di patate e peperoni rossi. Macedonia

Aspetti da tenere in considerazione nella preparazione di un menù settimanale per la famiglia: 1) Il tipo di taglio va preso in considerazione a seconda dell'età del bambino: passato/puré o a pezzetti. 2) Servire il pesce senza spine o accertarsi che esse vengano rimosse dal bambino se già in grado di farlo da solo. 3) Le noci intere non dovrebbero essere date a bambini al di sotto dei 3 anni.



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea



Se si seguono i consigli sopra indicati, i bambini riceveranno dei pasti salutari e variegati. Ci sono vari suggerimenti su cui gli esperti concordano e che devono essere presi in considerazione per creare comportamenti alimentari corretti:

- ☐ Stabilire un programma regolare di pasti e tra i pasti.
- ☐ Rispettare l'appetito del bambino. Servire porzioni piccole e consentirgli il bis se richiesto.
- ☐ Non cedere di fronte a capricci o ricorrere a premi per mangiare.
- ☐ Creare un'atmosfera rilassata e positiva nel momento di mangiare.
- ☐ Incoraggiare i bambini ad assaggiare nuovi sapori per aumentare la varietà di cibi nella loro dieta.

Lo stile di vita mediterraneo concepisce i pasti come un momento di condivisione della famiglia riunita intorno a un tavolo. Oggi, a causa del bisogno di lasciare i bambini a scuola anche per pranzo, la cena è diventata il pasto principale in famiglia.

L'ultimo traguardo è quello di godersi il cibo insieme ai propri famigliari.

“Bon appétit!”

3.3 Lettera di impegno

Esempio di lettera per una famiglia interessata a seguire la Dieta Mediterranea:

Stimata famiglia,

La Dieta Mediterranea è considerata una delle più salutari al mondo. Tuttavia, negli ultimi anni, cibi di scarsa qualità hanno emarginato i prodotti locali e sani originari della regione. Di conseguenza, sempre più enfasi è stata posta sulla necessità di aumentare la consapevolezza sui benefici per la salute associati alla dieta in questione, promuovendo allo stesso tempo il consumo di prodotti tradizionali. I bambini imitano i comportamenti dei loro genitori che sono i principali responsabili dell'educazione ad abitudini alimentari corrette o inappropriate, apprese nell'infanzia e messe in pratica nell'arco della loro intera esistenza.

La Scuola ha raccolto la sfida di farsi promotrice della Dieta Mediterranea; ha quindi bisogno del tuo impegno per riuscire a raggiungere il suo obiettivo. Tu hai il potere di salvare la tua dieta tradizionale impegnandoti con la tua forchetta a scegliere cibi mediterranei per te e i tuoi bambini. Un tale impegno, oltre che contribuire a rafforzare la missione di promozione e tutela della Dieta Mediterranea, stimola il commercio locale e difende l'ambiente. Di seguito troverai alcuni consigli su come tutelare la Dieta Mediterranea e il tuo stile di vita mediterraneo:



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA

3. Come diventare una famiglia promotrice della Dieta Mediterranea



- ☐ **Apprendimento:** Educare te e i tuoi figli attraverso la Piramide della Dieta Mediterranea sulle modalità di selezione, preparazione e consumo consoni al modello dietetico in questione.
- ☐ **Insegnamento:** Condividi la Dieta Mediterranea con i tuoi bambini mostrando loro come preparare un Pasto Mediterraneo sano ed equilibrato attraverso i colori del Vassoio.
- ☐ **Acquisto:** compra e prepara prodotti freschi, locali e stagionali come mostrato dalla Piramide della Dieta Mediterranea.
- ☐ **Condividi:** le tue conoscenze sulla dieta, il suo stile di vita, i benefici per la salute con i membri della tua famiglia e gli amici scambiando ricette tradizionali e invitandoli a pranzo tutti intorno allo stesso tavolo.
- ☐ **Coinvolgi** i tuoi bambini nella scelta, acquisto e preparazione dei pasti.
- ☐ **Divertiti a condividere** con i tuoi figli altre specialità salvaguardando le tradizioni culinarie della tua zona.
- ☐ **Movimento:** Fai spesso attività come camminare, andare in bici, nuotare o altri tipi di esercizio fisico, approfittando del clima mediterraneo per svolgerle all'aperto con gli amici.
- ☐ **Beneficio:** Quanto più la tua famiglia sarà fedele ai principi della Dieta Mediterranea tanto più avrai l'opportunità di godere dei suoi benefici in termini di salute e vitalità, stimoli economici e agricoltura sostenibile.

Diffondi la notizia e vivi la Dieta Mediterranea come un modo per salvaguardare la salute, la cultura e l'ambiente sia per te che per le future generazioni.

“SE TI VUOI BENE, SE AMI I TUOI BAMBINI. SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA”



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



1. Partecipare alle attività

Le attività saranno accompagnate da **Materiale didattico di supporto**.

Nella prima parte, l'educatore **si presenterà** e introdurrà il Progetto MedDiet. Si inizierà **chiedendo agli studenti cosa sanno della Dieta Mediterranea** e del mangiar sano, sfruttando questo momento per raccogliere idee e concetti e discutendo con il resto della classe di percezioni ed esperienze relative alla Dieta Mediterranea.

Successivamente, tutti gli alunni insieme all'educatore pronunceranno il **motto del progetto seguito dai movimenti** ad esso correlati:

SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO. SII MEDITERRANEO!

Pronuncia "SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO" facendo questo movimento: inizia col metterti in piedi mimando con la mano l'atto del mangiare, poi rannicchiati in basso portando la testa alle ginocchia e infine spicca un bel salto urlando "SII MEDITERRANEO!"

SE TI VUOI BENE, SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA

Pronuncia "SE TI VUOI BENE" facendo questo movimento: disegna un cuore con entrambe le mani all'altezza del tuo cuore e poi con una mano mima il gesto "vieni" pronunciando "SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA"

L'importanza dell'attività fisica e dei suoi benefici rappresenta uno dei pilastri insieme a prodotti alimentari salutari. **1-2 minuti di attività fisica per l'intero gruppo**, sono una buona scusa per **scaldare i muscoli**.

Per gli alunni delle Scuole primarie, tenersi per mano formando un cerchio e facendo un girotondo, cambiando direzione, convergendo tutti verso il centro e poi di nuovo indietro e ponendo la seguente domanda:

"PRONTI?"

Per gli alunni delle Scuole secondarie un esercizio di allungamento: "poiché abbiamo già mosso prima tutto il corpo ora è tempo di scaldare le mani visto che ve le faremo utilizzare per preparare del cibo e mangiare. Fate ruotare la testa da parte a parte per 10 volte per preparare la mente a pensare. Infine prendete un bel respiro e buttate fuori l'aria...facendo seguire il tutto dalla seguente domanda:



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



1. Partecipare alle attività

“SEI PRONTO AD ESSERE MEDITERRANEO IN TUTTI I SENSI?”

A questo punto, l'educatore presenterà **l'ABC della Dieta Mediterranea ricorrendo al Vassoio della Dieta Mediterranea** – illustrando i principi di un pasto fedele a tale modello dietetico in modo divertente e a seconda del target di riferimento (vedere il Vassoio della Dieta Mediterranea nella Parte I). Una volta illustrati i principi base della Dieta Mediterranea e dopo aver appreso motti e movimenti ad essi correlati, i partecipanti ripeteranno questi ultimi prima di iniziare ciascuna attività.



Attività sperimentali e sensoriali sul cibo, da fare in un secondo momento nell'arco dell'orario scolastico, dovranno essere adattate da un punto di vista conoscitivo alle diverse classi di età degli alunni interessati (Scuola primaria: 6-8 anni, 8-10 anni, 10-12 anni; e Scuola Secondaria). Da coinvolgere mense, orti e aziende locali in modo da far conoscere ai bambini i diversi stadi costitutivi della catena alimentare.

Tutte le attività sono finalizzate **all'assaggio di una ricetta mediterranea semplice o di un prodotto specifico**. L'attività comprenderà anche una valutazione, sia a livello individuale che di gruppo. La **valutazione individuale** dovrebbe consistere in un riassunto di un paio di righe su ciò che gli alunni hanno appreso e di cui non erano a conoscenza in precedenza (un disegno per la classe di età più giovane: 6-8 anni). Questa sarà seguita, ad attività concluse, da una **valutazione di gruppo** per condividere i vari pensieri dei diversi gruppi costituiti e presentare una sintesi complessiva in tutte le classi.

Le attività cominceranno a scuola (dentro o all'aperto) e **potranno essere portate avanti con il coinvolgimento delle famiglie o nell'arco di momenti extracurricolari** (alcuni consigli a tal proposito saranno inclusi nel Materiale didattico di supporto fornito in modo da agevolare la continuazione delle attività in contesti differenti). Di conseguenza, ciascuna attività ha due **possibili sviluppi: uno scolastico e l'altro familiare**. Il seguito delle attività proposte potrà quindi svilupparsi in classe, a mensa o in qualunque altro luogo preposto allo scopo che si intende raggiungere ed esso **potrà essere adattato dagli educatori/famiglie** in base alla loro creatività, disponibilità di tempo e contesto educativo-culturale. Trattasi di attività complementari a quelle svolte in classe e/o durante l'orario scolastico, da considerare come una importante risorsa per il futuro da educatori/famiglie.

In modo da poter predisporre un gruppo di attività il più vasto possibile, soprattutto in considerazione delle diverse culture dei Paesi partecipanti, ricette tipiche locali di ciascuna cultura rappresentativa dei partner del progetto, oltre a link di siti web su educazione alimentare e altre importanti risorse, saranno disponibili sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu.

PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



2. Quadro delle attività

1 sessione (40 minuti)	10 minuti	Saluti & Presentazione / Illustrazione del Progetto MedDiet
	20 minuti	Cosa sanno gli studenti sulla Dieta Mediterranea e il mangiar sano? / Il Vassoio della Dieta Mediterranea e i suoi principi
	10 minuti	Importanza & Benefici dell'attività fisica per alunni e adolescenti / 1-2 minuti di breve attività fisica dinamica
1 sessione (50 minuti)	50 minuti	Attività (DM laboratori del gusto; visite a fattorie o aziende; orto didattico; idee competitive sulla DM; controllo delle mense scolastiche DM)
		Spuntino mezza mattinata / Pausa pranzo
1 sessione (50 minuti)	50 minuti	Attività (DM laboratori del gusto; visite a fattorie o aziende; orto didattico; idee competitive sulla DM; controllo delle mense scolastiche DM)
1 sessione (50 minuti)	50 minuti	Attività (DM laboratori del gusto; visite a fattorie o aziende; orto didattico; idee competitive sulla DM; controllo delle mense scolastiche DM)
1 sessione (50 minuti)	50 minuti	Valutazione individuale & collettiva / Chiusura e distribuzione dei kit informativi

3. Strategia educativa

L'educazione all'alimentazione a scuola è un argomento complesso che ha bisogno di essere trattato ricorrendo ad un approccio multidimensionale come quello proposto all'interno di questa guida. Gli studenti hanno bisogno di essere motivati all'interno di un contesto adeguato e flessibile che favorisca un tipo di comunicazione orizzontale, le relazioni interpersonali, oltre che lo scambio di punti di vista e utilità percepita delle conoscenze apprese.

La scuola dovrebbe essere il punto di partenza per l'apprendimento di abilità vitali, ivi incluse un'alimentazione corretta e i modi del mangiar sano, tanto a scuola quanto a casa. L'educazione all'alimentazione, per scolari e genitori, dovrebbe generare consapevolezza su come preservare gli usi salutari tradizionali legati al modello della Dieta Mediterranea.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

3. Strategia educativa



I meccanismi che portano all'apprendimento sono stati presi in considerazione nella stesura di questi materiali educativi. Nel suddetto processo di apprendimento, lo studente apprende in un momento specifico, a seconda del suo stadio di sviluppo e delle conoscenze già in suo possesso grazie ad esperienze pregresse. Da un punto di vista costruttivo dell'apprendimento, l'impatto sulla crescita personale dell'individuo è più grande quanto maggiori sono gli insegnamenti che si riescono a consolidare. L'importanza dell'apprendimento è strettamente legata alla sua funzionalità. Esso è funzionale nella misura in cui gli studenti possono collegare gli insegnamenti alle conoscenze pregresse e utilizzarli in nuovi contesti. Un apprendimento significativo si ha quando l'alunno collega le nuove informazioni a quelle già in suo possesso, andando incontro ad un processo di ridefinizione e riclassificazione delle medesime. In altre parole, la struttura delle conoscenze pregresse condiziona quelle in via di acquisizione, di conseguenza le esperienze ad esse collegate e vice versa. Si tratta di un concetto espresso dalla psicologia costruttivista. Tenendo questi principi a mente, i primi cinque minuti di ciascuna attività sono dedicati alla concettualizzazione dei principi-chiave della Dieta Mediterranea.

In un tale contesto, le interazioni sociali che si stabiliscono sia tra studenti che tra studenti e insegnanti, giocano un ruolo determinante nella formazione della conoscenza.

Si ricorre al lavoro di gruppo in diverse attività proposte dal momento che l'apprendimento è massimizzato quando gli studenti hanno l'opportunità di lavorare in piccoli gruppi con l'obiettivo di raggiungere scopi e obiettivi comuni. La collaborazione, il lavorare insieme, la discussione e il dialogo favoriscono l'emergere di prospettive differenti, consentendo allo stesso tempo agli studenti di imparare nuove cose, oltre che rettificare, rafforzare o riformulare ciò che è stato appreso.

Alcune attività suggeriscono la creazione di gruppi misti per quanto riguarda l'età per incoraggiare un tipo di apprendimento alla pari che contribuirebbe ad arricchire ulteriormente l'esperienza. Questo può essere fatto anche con bambini che presentano necessità educative speciali, dal momento che tali attività conducono ad una diversificazione del curriculum tra quegli alunni che nelle Scuole Secondarie non si applicano particolarmente da un punto di vista accademico, servendo quindi da strumento motivazionale. In breve, attività adeguate potranno essere svolte da tutti i bambini, in base all'età, eventuali situazioni particolari e culture.

In modo particolare nelle Scuole Secondarie, le attività motivanti più funzionali sono quelle che stimolano la competizione e la collaborazione allo stesso tempo. L'apposito prospetto di attività proposte potrebbe essere completato da un apprendimento pratico, motivante, lavorando su abilità di base in modo divertente, coinvolgendo una grande varietà di argomenti diversi come le scienze naturali (la salute, il corpo umano, ecc.), la musica, il linguaggio, la matematica. Si crede che questi siano i presupposti per un lavoro di successo, oltre che per riuscire a valorizzare la nostra cultura alimentare. L'obiettivo è dopotutto quello di costruire le fondamenta di una cultura dell'olio di oliva, del vino, ... del cibo tipicamente mediterraneo.

Prendendo in considerazione tutti gli aspetti metodologici precedentemente indicati, queste linee guida vogliono essere un quadro di riferimento per gli educatori del progetto, per quelli delle Scuole Primarie e Secondarie e per le famiglie coinvolte, in modo da promuovere la comprensione della Dieta Mediterranea e del suo stile di vita nel contesto scolastico. Questa guida si prefigge anche un'inversione di tendenza a favore degli aspetti tradizionali del mangiare, focalizzando l'attenzione sui giovani.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.1 Laboratorio sul gusto mediterraneo

Il Laboratorio sul gusto è un'attività educativa molto importante che si prefigge di far conoscere la Dieta Mediterranea attraverso l'impiego dei cinque sensi; si sperimenta attraverso i sensi e si apprende attraverso le emozioni provate. Un esempio di workshop per diverse categorie di cibo viene fornito per scoprire consistenze, profumi e sapori attraverso l'assaggio e l'esperienza. Tali esempi possono essere estrapolati e adattati a tutte le categorie di prodotti alimentari.

4.1.1. Con i cinque sensi

Scopo:

I bambini imparano attraverso l'esperienza diretta. I 5 sensi sono lo strumento attraverso il quale percepiamo gli stimoli dell'ambiente che ci circonda, rendendoli parte della nostra memoria. L'esperienza comporta l'esercizio di formulare ipotesi, confermarle o rifiutarle a seconda dei risultati, tornando a formularne di nuove. Tale processo dà significato all'apprendimento che viene rinforzato dal lavoro di squadra.

Target:

Alunni della Scuola Primaria (6-12 anni)

Obiettivi:

- Incoraggiare il consumo di prodotti tipici della Dieta Mediterranea tra gli scolari.
- Scoprire il rapporto tra cibo ed emozioni
- Identificare i diversi tipi di oli di oliva ed erbe aromatiche locali e regionali
- Lavorare congiuntamente per raggiungere gli obiettivi comuni

Descrizione:

- *Workshop* sulla Vista:

Ordinare le bottiglie di olio di oliva (meglio se in plastica) in base al loro contenuto dalla più scura alla più chiara, associando le diverse gradazioni.

- *Workshop* sul Gusto:

Associare ogni bottiglia a un'etichetta, a seconda del diverso sapore e con l'aiuto di schede esplicative.

- *Workshop* sul Tatto:

Identificare le erbe aromatiche nascoste all'interno di sacchetti differenti, solo ricorrendo al tatto, poi associandole ad immagini.

- *Workshop* sull'Olfatto:



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Identificare le erbe aromatiche contenute in ciascun sacchetto solo attraverso l'olfatto e poi fare lo stesso con i diversi oli di oliva.

• *Workshop* sull'Udito:

Dopo aver ascoltato diversi tipi di musica (classica, hip-hop, tradizionale, pop, ecc.), ciascuno studente dovrà votare quella che a suo parere meglio accompagnerebbe un eventuale video sull'olio di oliva, fingendo che si tratti di un video commerciale. Le pubblicità hanno bisogno di un buon accompagnamento musicale!

Infine, l'attività può essere conclusa con gli alunni che condividono una sana colazione o assaggiano del pane con olio di oliva e spezie.

Risorse:

- **Materiali:** sacchetti con erbe aromatiche differenti, immagini di erbe aromatiche, bottiglie di diversi oli di oliva, schede tecniche sulle caratteristiche di ciascun olio (vedere Materiale didattico di supporto specifico per l'olio di oliva), uno stereo, CD musicali.
- **Staff:** educatore.

Luogo:

Laboratorio di Scienze o mensa scolastica.

Adatto alle seguenti classi di età:

Perfetto per tutte le età



Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Gli alunni possono creare in ogni classe un olio di oliva speciale aromatizzato con erbe selezionate.

Gli studenti possono inoltre creare un manuale con le diverse erbe a loro disposizione. Per questa attività possono essere utilizzate erbe aromatiche essiccate, ma anche disegni o immagini delle medesime.

Attività complementare in famiglia:

La famiglia può preparare una colazione a base di diversi tipi di pane, oli di oliva ed erbe aromatiche. A turno, ciascuna famiglia si potrebbe cimentare nella preparazione della ricetta "Mankoushe Zaatar" (vedere la sezione ricette nel sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.1.2. Intorno al mondo con frutta e verdura

Scopo:

Una delle principali caratteristiche della Dieta Mediterranea è la sua abbondanza e varietà di cibi di origine vegetale. A tal proposito, il consiglio è quello di consumare frutta e verdura in grande quantità, nel numero giornaliero suggerito di 5 porzioni. Frutta e verdura sono importanti per il loro contenuto di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti. Un apporto insufficiente di questi prodotti potrebbe favorire l'insorgere di alcune malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di cancro. Per tali ragioni, il giusto inserimento e la presenza di frutta e verdura nella dieta dei bambini è così cruciale. Le attività suggerite sulla frutta e la verdura avvicinano i bambini in modo divertente a questi prodotti, dandogli la possibilità di sperimentarli attraverso i 5 sensi. Si tratta di un buon modo per incoraggiare il loro interesse verso queste due categorie, aumentandone di conseguenza il loro consumo e favorendo l'acquisizione di abitudini salutari sin dai primi anni di vita.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni)

Obiettivi:

- Riconoscere e identificare frutta e verdura attraverso i sensi.
- Incoraggiare il consumo di frutta e verdura in modo da determinare l'adozione di abitudini alimentari salutari.
- Collaborare per raggiungere obiettivi comuni

Descrizione:

- *Workshop sulla Vista:*

L'educatore distribuirà foglietti di diverso colore invitando gli studenti a scrivere tutti i frutti e gli ortaggi che vengano loro in mente con lo stesso colore del foglio ricevuto.

- *Workshop sul Gusto:*

Da bendati, gli alunni assaggiano frutta e verdura (fresca e tagliata a fette, spremute e creme (note a livello tradizionale e locale) e dovrebbero riconoscere i tipi di frutta o di ortaggi contenuti in ciascun assaggio.

- *Workshop sul Gusto:*

Da bendati, gli studenti dovranno riconoscere solo attraverso il tatto diversi frutti e ortaggi che l'educatore porgerà loro tra le mani.



PARTE III

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

I prodotti da identificare potranno essere interi, solo la buccia o pezzi di frutta sbucciati.

- **Workshop sull'Olfatto:**

Da bendati, gli alunni dovranno annusare succhi di frutta freschi e riconoscerne gli ingredienti

- **Workshop sull'Udito:**

L'educatore farà ascoltare tipi di musica differenti provenienti da diverse parti del mondo, nominando dei frutti e/o ortaggi che sono parte integrante della Dieta Mediterranea. Gli studenti dovranno fare un elenco di tali prodotti identificandoli in base al loro Paese di provenienza sulla base dei brani musicali ascoltati.

Alcuni esempi potrebbero essere:

- ☐ Anguria - Africa
- ☐ Pomodoro - America
- ☐ Zucchine - America
- ☐ Arance – Asia settentrionale
- ☐ Mela – Medio Oriente
- ☐ Melone - Medio Oriente
- ☐ Pesca - Medio Oriente
- ☐ Cipolla - Medio Oriente
- ☐ Carota - Medio Oriente



Successivamente, l'educatore, insieme ai ragazzi, potrà scegliere il giorno della settimana in cui tutti porteranno da casa frutta per uno spuntino a metà mattinata a scuola. L'educatore avrà l'opportunità di lavorare in base alla stagionalità della frutta e decidere, in base ad essa e insieme agli alunni, i prodotti che dovranno essere portati (vedere la parte sulla Stagionalità nel Materiale di supporto didattico). Per concludere, gli studenti assaggeranno alcuni prodotti tradizionali e caratteristici della Dieta Mediterranea, come ad esempio olive, noci, yogurt alla frutta, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Risorse:

- Materiali: frutta e verdura (pezzi, succhi e creme), bucce di frutti e ortaggi diversi, foglietti di carta colorati, bicchieri, bende, uno stereo, CD musicali.
- Staff: educatore.

Luogo:

Laboratorio di Scienze

PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Varianti in base alle classi di età :

Il Workshop può essere reso più complesso a seconda dell'età degli studenti:

8-12 anni: le zuppe di verdure e i succhi di frutta potranno avere più di un ingrediente ciascuno.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Gli alunni creeranno figure con pezzi di frutta e verdure. L'educatore gli porgerà pezzi tra loro differenti con i quali gli studenti creeranno figure divertenti e originali usando la loro creatività. L'educatore potrà anche mettere a disposizione dei ragazzi materiali diversi come ad esempio bastoncini/legnetti,... e immagini che possano essere d'ispirazione ai ragazzi.

L'educatore dovrà a sua volta lavorare sulla stagionalità della frutta e delle verdure utilizzata durante lo svolgimento di tale attività (fare riferimento al Materiale di supporto didattico sulla stagionalità). Infine, potrà scattare una foto che ritrae le diverse figure prodotte e farne un cartellone o indire una piccola competizione per scegliere la migliore.

Attività complementare in famiglia:

La ricetta "succo di anguria e pomodoro" contenente un frutto e un ortaggio come ingredienti principali è un pretesto magnifico per preparare qualcosa di estremamente salutare all'interno del proprio contesto familiare (vedere il sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.1.3. Tuttifrutti

Scopo:

L'attività fisica contribuisce a preservare la salute della popolazione, insieme ad un'alimentazione corretta, in cui la frutta riveste un ruolo fondamentale. In questa attività si lavorerà contemporaneamente su entrambi questi fattori, con l'aggiunta dell'elemento "socializzazione", così tipico dei pasti mediterranei.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni)

Obiettivi:

- Incrementare la varietà di frutta consumata.
- Associare ciascun frutto ai suoi benefici per la salute.
- Lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.
- Far familiarizzare i bambini con la grande varietà di colori associati a frutta e ortaggi illustrando il concetto di difese immunitarie.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Descrizione:

A ciascuno studente viene attribuito un colore e un frutto che corrisponde a quel colore in particolare. Tutti avranno un cerchio intorno al collo o appiccicato sulla schiena, sul retro del quale ci sarà scritto il colore e il nome del frutto.

Gli studenti saranno liberi di muoversi a piacimento accompagnati da un sottofondo musicale. Quando la musica si arresta, dovranno formare gruppi contenenti il maggior numero di colori, senza che ci possano essere ripetizioni dello stesso colore nel medesimo gruppo. Quando ciò si dovesse verificare, ciascun membro del gruppo dovrà rivelare ai suoi compagni il nome del suo frutto, come riportato sul retro del proprio cerchio.

Alla fine, tutti insieme prepareranno e mangeranno una macedonia sulla base dei frutti che avranno composto ciascun gruppo.

Risorse:

- Materiali: fogli con i colori e i nomi dei frutti, frutta e altri ingredienti per preparare la macedonia (vedere il Materiale di supporto didattico sulla stagionalità), tutto l'occorrente per preparare e mangiare la macedonia.
- Staff: educatore.

Luogo:

Cortile

Varianti in base all'età:

6-8 anni: evitare oggetti appuntiti per la preparazione della macedonia e usare ingredienti facile da maneggiare. La frutta può essere tagliata in anticipo per facilitare lo svolgimento e il raggiungimento dell'obiettivo dell'attività.

8-10 anni: spiedini di frutta possono sostituire la classica macedonia. Dovrebbero inventare un nome per la loro ricetta dopo averla preparata.

10-12 anni: potrebbero fare un lavoro di ricerca sulle proprietà benefiche di ciascun frutto, metterlo per iscritto e illustrarlo ai propri compagni di classe.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Sfruttare l'eventuale presenza dell'orto didattico o frutti tipici dell'area di appartenenza che crescono spontaneamente vicino alla scuola.

La mensa è il luogo ideale per svolgere questa attività dal momento che la macedonia potrà essere servita per pranzo, come antipasto o per dessert.

Attività complementare in famiglia:

Rientrati a casa, cercare di coinvolgere i bambini nella preparazione di una macedonia contenete quanti più colori possibili, a seconda degli ingredienti a disposizione; incoraggiare i piccoli a scattare foto a piatti colorati a base di frutta in modo che possano condividerle con il resto della classe.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.2 Visite guidate a fattorie e aziende

La Dieta Mediterranea è una delle più salutari al mondo. È quindi auspicabile incoraggiare scolari e famiglie nel fare rivivere le varietà locali di questa dieta tra le proprie mura domestiche. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso una semplice visita di una giornata ad una fattoria, in uno stabilimento di lavorazione dei prodotti alimentari, un mercato cittadino locale o in un'azienda. Un tale viaggio può generare effetti di profonda validità in una generazione urbana di bambini che hanno per la maggior parte perso il contatto con le origini del cibo che trovano tutti i giorni sulle proprie tavole.

Poiché le fattorie si collocano alla base della catena alimentare, è qui che i bambini hanno l'opportunità di apprendere il più possibile sugli ingredienti più comuni della Dieta Mediterranea – origini e sapore. Possono vedere come si coltivano determinate colture e come vengono tenuti gli animali, così come capacitarsi delle risorse e del lavoro che comportano. Inoltre, imparano ad apprezzare alcuni dei fattori sociali e culturali legati a questa dieta.

Visite guidate in aziende di lavorazione dei prodotti alimentari, consentono, d'altro canto, di rendere i bambini più consapevoli di come e in quali condizioni i diversi cibi sono prodotti. Gli studenti sono spinti a considerare le mille implicazioni della produzione di un nuovo prodotto alimentare. Questo non aiuta soltanto i bambini a migliorare la comprensione del funzionamento della catena alimentare, ma incoraggia anche la loro consapevolezza di cosa significhi vivere in salute, influenzando la loro percezione del cibo, oltre che la sua scelta.

4.2.1. Visita a un oliveto e a un frantoio

Scopo:

L'olio di oliva ha fatto un lungo percorso da quando i Romani lo utilizzavano come medicina fino ai giorni nostri in cui esso è utilizzato dagli chef più prestigiosi per potenziare il gourmet più raffinato di alcuni piatti o è presente nei laboratori di scienziati di fama mondiale che ci informano sulle sue innumerevoli proprietà benefiche.

Questo prodotto è uno dei più grandi tesori della Dieta Mediterranea ed è sopravvissuto nei secoli nelle abitudini alimentari regionali, attribuendo ai piatti un sapore e un aroma unico nel suo genere. Il dato principale della Dieta Mediterranea è il consumo di olio di oliva come alimento contenente grassi fondamentali (monounsaturi) che forniscono fino al 17-25% delle calorie totali giornaliere. A parte i benefici legati al consumo di una giusta quantità di acidi grassi, vitamina E e beta-carotene, l'uso di olio di oliva è inoltre associato ad un più elevato consumo di verdure, dato l'uso come condimento per l'insalata e con ortaggi e legumi cotti.

Target:

Studenti delle Scuole Primarie e Secondarie (6-12 anni)



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Obiettivi:

- Imparare a conoscere l'olio di oliva come uno dei pilastri della Dieta Mediterranea.
- Imparare le origini, la storia e il metodo di trasformazione dell'olio (cultura dell'olio di oliva).
- Aumentare la consapevolezza dei benefici per la salute legati al consumo di olio di oliva.
- Avere un'esperienza sensoriale legata all'olio di oliva.

Descrizione:

Nell'attività descritta di seguito, gli studenti andranno in visita presso un uliveto e un frantoio. Nel caso in cui entrambe le possibilità non siano realizzabili, sarà organizzato un workshop interamente dedicato all'olio di oliva in cui alcuni video sulla raccolta e processo di trasformazione saranno proiettati, lavorando con le stesse fonti fornite nella descrizione della seguente attività.

L'attività si articola in due fasi che si svolgeranno in due luoghi distinti:

Nell'uliveto:

In questa prima fase gli studenti visiteranno un uliveto e saranno divisi in gruppi in base all'età. L'educatore farà a questo punto una breve introduzione esplicativa sull'albero dell'olivo, la sua storia, le diverse sottospecie esistenti e gli usi (vedere l'Allegato 5 sulla Storia dell'olio di oliva).

In seguito, gli alunni prepareranno una serie di domande da sottoporre allo staff lavorativo dell'uliveto. Le domande dovranno riguardare l'olivo, la sua storia, le varietà, tecniche di raccolta e soprattutto essere dirette alla comprensione del tipo di lavoro nei campi. Se la visita dovesse coincidere con il periodo della raccolta, si consiglia di far partecipare gli studenti in modo da poter sperimentare con le proprie mani il lavoro nei campi, oltre che la prima parte del processo di produzione di questo prodotto, venendo a conoscenza di alcune delle tecniche utilizzate a tale scopo. Per concludere, gli alunni nell'osservare l'albero dell'olivo, ripasseranno i suoi diversi elementi costitutivi (foglie, rami, radici e tronco) concentrando l'attenzione sulla foglia e sul frutto (forma, consistenza, ecc...)

Al Frantoio:

Nella seconda fase dell'attività gli studenti, divisi in gruppi in base all'età, visiteranno un frantoio. Durante la visita, gli alunni osserveranno ciascuna delle fasi di produzione dell'olio di oliva (selezione e lavaggio, frangitura, gramolatura, spremitura e centrifugazione) oltre che le tecnologie usate oggi.

Infine, gli alunni avranno la possibilità di assaggiare l'olio prodotto.

Risorse:

- Materiali: Schede tecniche con la storia e le caratteristiche dell'olio di oliva (vedere l'Allegato 5 sulla Storia dell'olio di oliva), materiale fornito dal workshop sulla raccolta delle olive.
- Staff: educatore e staff dell'uliveto e del frantoio



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Luogo:

Prima fase dell'attività: uliveto

Seconda fase dell'attività: frantoio

Varianti in base all'età:

I concetti introdotti durante la spiegazione iniziale sull'olio e l'olivo, la sua storia e le tecniche di produzione usate nel frantoio necessitano di essere adattate all'età degli studenti.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

In questa attività, ciascuno studente preparerà il suo olio di oliva aromatizzato. Prima di tutto selezioneranno le erbe aromatiche o le spezie che intendono usare come ingrediente. Le erbe o le spezie potrebbero essere per esempio, l'origano, il rosmarino, il timo, cardamomo, ecc. A questo punto, ognuno potrà aggiungere le erbe aromatiche o le spezie scelte (pulite e asciugate) in una bottiglia di vetro nella quale aggiungere successivamente olio di oliva. Le bottiglie saranno poi chiuse con un tappo, meglio se di sughero.

Gli alunni porteranno a casa il proprio olio aromatizzato, tenendo bene a mente che andrebbe conservato lontano dalla luce e in un luogo asciutto per circa un mese prima di poterlo utilizzare.

Bottiglie di olio di oliva aromatizzato e sacchetti di erbe aromatiche potrebbero essere venduti alle famiglie degli alunni delle Primarie per stimolarli nella matematica, con il conteggio del denaro ottenuto dalla vendita, mentre alle famiglie degli studenti delle Secondarie per autofinanziare la gita scolastica di fine anno.

Attività complementare in famiglia:

Gli alunni raccontano alle proprie famiglie la visita all'uliveto e al frantoio.

La famiglia potrebbe preparare un assaggio di diverse varietà di olive da tavola.

Cimentarsi con la ricetta "Aperitivi vegetariani" usando le olive come ingrediente, è un buon pretesto per preparare un piatto salutare con tutta la famiglia (vedere la sezione Ricette sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.2.2. Visita al mercato locale

Scopo:

Identificare ciascuno dei prodotti che costituiscono le diverse categorie di cibi alla base della Dieta Mediterranea, oltre alla loro origine e le varietà, stagionalità, frequenza di consumo e porzioni consigliate, lavorazione e tradizione, solo per fare alcuni esempi. È importante che i bambini apprendano abitudini alimentari corrette, così come è necessario che sappiano e capiscano da dove proviene il cibo che mangiamo tutti i giorni. D'altro canto, il momento in cui compriamo del cibo è anche quello in cui scegliamo ciò che consumiamo. Di conseguenza, il primo passo verso l'acquisizione di abitudini alimentari salutari comincia proprio da una buona pianificazione della lista della spesa.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Target:

Studenti di Scuole Primarie e Secondarie (6-16 anni)

Obiettivi:

- Identificare le diverse categorie di alimenti che sono parte della Dieta Mediterranea.
- Imparare l'origine, metodo di coltivazione e raccolta di tali prodotti.
- Incoraggiare il consumo di prodotti freschi.
- Comprendere il concetto di stagionalità, suoi vantaggi e svantaggi.
- Comprendere l'importanza di una buona lista della spesa, oltre che sapere cosa comprare.

Descrizione:

I gruppi di studenti visiteranno il mercato guidati dall'educatore. I banchi da vedere saranno scelti da quest'ultimo in modo tale che gli studenti possano rendersi conto delle diverse tipologie di banco in base alla categoria di prodotto che espone e che è parte della Dieta Mediterranea.

Di fronte a ciascuno di essi l'educatore dovrebbe fare in modo che gli studenti osservino e riflettano sui prodotti che vengono venduti. Gli alunni possono a turno porre domande ai venditori in modo da comprendere a fondo il loro lavoro e togliersi ogni dubbio che possa riguardare l'origine del prodotto, la varietà, la combinazione con altri prodotti e le ricette migliori, ecc.

Si raccomanda all'educatore di riflettere insieme agli alunni sugli argomenti di seguito elencati.

Banco:

- ✓ Prodotti venduti: riconoscere e identificare il prodotto venduto in ciascun banco visitato.
- ✓ Grandezza, posizione, organizzazione e presentazione: a seconda del banco e del tipo di prodotto venduto, ogni articolo è di solito posizionato e organizzato in un modo piuttosto che in un altro. Da notare che alcuni tipi di prodotti sono raggruppati a seconda della categoria cui appartengono, altri sono collocati in modo tale da formare una piramide, altri ancora sono collocati in cassette, ecc.
- ✓ Identificare immagini ed etichette: classifica i banchi a seconda che essi mettano a disposizione del consumatore informazioni tramite etichette o piccoli cartelli recanti il nome del prodotto, la varietà, l'origine e il prezzo.

Cibi:

- ✓ A quale categoria di alimenti appartengono e frequenza di consumo raccomandata: una dieta salutare dovrebbe essere variegata ed equilibrata e quindi includere tutte le categorie di cibo da assumere con una frequenza appropriata.
 - ❖ A quale categoria dipende il prodotto esposto su questo banco? Quanto spesso andrebbe mangiato? Quanto spesso lo consumi? Pensi che dovresti aumentare o diminuirne la frequenza di consumo?
- ✓ Modalità di classificazione dei cibi: il pesce ad esempio può essere classificato in base al suo contenuto lipidico partendo da quello col minore contenuto di grassi (circa 1%); passando per il semi-grasso, con percentuali che oscillano tra il 2% e il 7%, e infine quello grasso con percentuali tra 8% e 15%. Un altro modo di classificare è ricorrendo ad una classificazione a livelli numerati da 1 a 5, e indicando il grado di freschezza con Extra, A o B.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

- ✓ Porzioni consigliate per ciascuna categoria di alimenti (vedere il Materiale di supporto didattico sulla grandezza delle porzioni)
- ✓ Stagionalità del prodotto e qualità organolettiche legate alla sua freschezza: i prodotti di stagione, freschi e sottoposti a minimi processi di lavorazione sono anche quelli che contengono più sostanze nutritive e protettive. Quando possibile, bisognerebbe dare la priorità a prodotti tradizionali locali, oltre che bio/eco-compatibili. In questo modo si contribuirà alla tutela ambientale, oltre che a quella del paesaggio mediterraneo.
- ✓ Rivedere la stagionalità dei prodotti più comuni e rammentare l'importanza e i vantaggi di comprare e consumare alimenti di stagione (vedere il Materiale didattico di supporto sulla stagionalità)
- ✓ Sai qual è il momento migliore per acquistare un determinato prodotto? Perché pensi che sia meglio farlo in questa stagione?
- ✓ Formato e vendita:
 - ❖ Hai notato che alcuni prodotti possono essere acquistati interi o a pezzi? O ancora venduti impacchettati o in grosse quantità?
 - ❖ Hai notato che si può acquistare in base al peso o in confezioni già predisposte?
- ✓ Piatti tradizionali ove presenti: passa in rassegna i piatti della nostra cultura che contengono prodotti osservati al mercato e cucinati con frequenza ancora oggi.
 - ❖ Conosci qualche piatto che contiene questo prodotto? Chi prepara questa ricetta nella tua famiglia?
- ✓ Tecniche per la lavorazione: sebbene si consigli di consumare alcune categorie di alimenti crudi in modo da massimizzare l'apporto vitaminico e di sali minerali, bisogna notare che abitudini salutari prevedono l'uso necessario di modalità di preparazione che consentono di conservare e massimizzare le proprietà nutrizionali di ciascun cibo, permettendoci comunque di assaporare piatti saporiti, salutari e appetitosi.
- ✓ Come pensi che si possa cucinare questo prodotto?

Staff del banco.

Il responsabile o il collaboratore del banco del mercato è una persona che oltre a vendere i prodotti che propone, deve conoscere il cibo ed essere in grado di consigliare e risolvere qualunque dubbio che il consumatore dovesse eventualmente avere. Entrare in contatto con questa figura professionale e con tutte le sue funzioni è importante affinché gli studenti comprendano l'importanza delle informazioni in proprio possesso e della scelta appropriata dei cibi che consumano.

Infine, gli studenti assaggeranno alcuni cibi tradizionali e caratteristici della Dieta Mediterranea, come per esempio olive, noci, frutta, yogurt, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Risorse:

- Materiali: Materiale didattico di supporto per la spesa al mercato locale, immagini con le tre ricette tradizionali.
- Staff: educatore e insegnanti che accompagnano gli alunni.

Luogo:

Mercato locale



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Varianti in base all'età:

- ✓ Studenti delle Scuole Primarie (6-12 anni):
- ❖ 8-10 anni e 10-12 anni: nell'arco della visita e dopo aver osservato ciascun banco, si consiglia di far compilare agli alunni una scheda per i prodotti selezionati. Gli alunni devono identificare l'immagine del prodotto e dirigersi verso il banco dove è in vendita, per poter rispondere alle domande riportate nella scheda (vedere il Materiale di supporto didattico per la spesa al mercato). A turno, ciascun gruppo dovrà preparare un minimo di 3 domande da porre allo staff del banco in merito al loro lavoro e ai prodotti che vendono.
- ❖ 10-12 anni: potrebbero svolgere la visita in gruppi di 4-5 senza la presenza di un insegnante. In caso di scelta di tale opzione, l'educatore e gli insegnanti che accompagnano gli alunni potranno posizionarsi in punti diversi del mercato, in modo da controllare la situazione ed essere comunque un punto di riferimento nel caso in cui gli alunni avessero dei dubbi.

- ✓ Alunni delle Scuole Secondarie (12-16 anni):

gli studenti divisi, in gruppi di 4 o 5 membri ciascuno, dovrebbero acquistare ingredienti contenuti in una lista della spesa per la preparazione di 3 piatti tradizionali. L'educatore gli fornirà tre immagini di piatti tradizionali (primo, secondo e dessert).

Per fare la spesa e preparare le ricette assegnate gli studenti dovranno identificare i prodotti presenti nell'immagine, dopo di che separare gli articoli individuati in 3 colonne:

- Cibi freschi,
- Cibi non-deperibili,
- Surgelati.

Una volta completata la lista della spesa, gli studenti si dirigeranno al mercato dove, durante la visita, dovranno riconoscere i banchi che potrebbero contenere gli ingredienti di loro interesse e completare la scheda indicando la quantità di prodotto da acquistare per quattro persone; tenendo in considerazione le porzioni raccomandate e il prezzo (vedere il Materiale di supporto didattico per la spesa al mercato).

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

L'attività consiste in un gioco a gruppi nel quale, con l'aiuto di immagini e/o disegni di diversi tipi di prodotti alimentari, gli alunni fanno finta di rivestire il ruolo a turno del cliente o del venditore al mercato. Attraverso questo workshop, essi definiranno standard di comportamento e formuleranno domande importanti che potrebbero essere tranquillamente poste in una situazione reale.

Attività complementare con la famiglia:

Gli alunni raccontano in famiglia la loro esperienza al mercato e i benefici dell'acquisto consapevole. La famiglia può quindi organizzare su base regolare le sue uscite al mercato e riprodurre quanto fatto in classe, discutendo con i figli come selezionare i prodotti migliori da ciascun banco.

La ricetta "Crema di cetriolo" potrebbe essere preparata a turno in compagnia della propria famiglia, con gli ingredienti acquistati direttamente al mercato (vedere la sezione ricette del sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu)



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.2.3. Visita a un panificio e partecipazione nel fare il pane

Scopo:

I cereali sono una delle categorie di alimenti principali della Dieta Mediterranea, costituita principalmente da pane, riso, pasta, ecc... Dovrebbero essere presenti nella dieta quotidianamente e in tutti i pasti consumati, dal momento che ad essi va attribuita un'importante parte dell'apporto energetico di cui abbiamo bisogno per le nostre comuni attività giornaliere.

Il pane è stato per millenni l'alimento base dell'umanità. La sua esistenza è testimoniata da ritrovamenti archeologici di antichi documenti e affreschi, sculture e altri reperti storici. Esso è stato presente nei secoli in tutte le culture mediterranee, fino ai giorni nostri. È stato il cibo principale dei più poveri, usato per accompagnare i ricchi pasti delle classi privilegiate, cibo essenziale dei viaggiatori, moneta per il pagamento dei lavoratori, simbolo di benessere e potere.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie e Secondarie (6-16 anni)

Obiettivi:

- Conoscere i cereali, in modo particolare il pane come uno dei prodotti appartenenti a questa categoria, porzioni e frequenza consigliata di consumo.
- Imparare a fare il pane.
- Provare a fare il fornaio.
- Fare uso di standard sanitari appropriati.

Descrizione:

Il gruppo di alunni visiterà un panificio e un forno in cui il pane viene preparato in modo tradizionale per poi essere venduto.

L'educatore introdurrà innanzitutto alcuni concetti sulla storia del pane, gli ingredienti che intervengono nella sua lavorazione, le modalità di preparazione e la sua importanza nella Dieta Mediterranea (vedere il Materiale di supporto didattico).

In un secondo momento, i ragazzi si cimenteranno nel fare il pane, utilizzando in modo appropriato gli utensili necessari a tale scopo e in accordo con gli standard igienici in vigore. In seguito, faranno alcune domande al responsabile del panificio per approfondire meglio questa figura e il suo ruolo. Il responsabile, così come il dipendente della panetteria, sono persone che oltre a vendere i prodotti offerti, devono conoscere il pane, la sua lavorazione e le sue varietà, per essere in grado di consigliare e togliere eventuali dubbi che il cliente dovesse eventualmente avere in merito. È qui che gli studenti avranno la possibilità di ammirare le diverse varietà di pane esistenti oggi, con un occhio di riguardo a quello tradizionale rappresentativo dell'area di provenienza.

Per concludere, essi potranno assaggiare alcune delle varietà presenti.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Risorse:

- Materiale: schede tecniche con la descrizione della storia del pane (vedere Materiale di supporto didattico) e altro materiale fornito per il workshop sulla preparazione del pane.
- Staff: Educatore e insegnanti che accompagnano gli alunni.

Luogo:

Panificio/Forno

Varianti in base all'età:

I concetti introdotti nel momento esplicativo iniziale sul pane, la sua storia e il suo processo di preparazione devono essere adattati all'età degli studenti.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Un giorno a settimana si potrebbe chiedere agli studenti di portare per merenda uno snack a base di pane diverso dall'abituale spuntino (può essere preparato a casa, particolarmente saporito, con una sua forma tutta originale,...)

Attività complementare in famiglia:

Gli alunni raccontano ai propri genitori la loro visita alla panetteria.

Cimentarsi nella preparazione della ricetta "Pane con pomodoro e acciughe" che usa il pane come ingrediente principale potrebbe essere un buon pretesto per preparare un piatto salutare in compagnia della propria famiglia (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.3. Orti didattici a scuola

Il principale obiettivo di questa attività è quello di aiutare gli alunni a comprendere come si coltivano alcuni prodotti, dando loro l'opportunità di piantare un orto, insegnandogli ad usare i prodotti appena raccolti e incoraggiando abitudini salutari attraverso la produzione di cibi di origine vegetale. Mettendoli di fronte ad un insegnamento pratico come questo, l'orto aiuta a far conoscere la catena di produzione alimentare facendo loro intendere il ruolo centrale del cibo nella propria salute e patrimonio culturale.

4.3.1. Fatti avvolgere dai profumi

Scopo:

Le erbe aromatiche sono una risorsa tradizionalmente utilizzata dalle culture mediterranee nel cucinare piatti dal sapore o aroma speciali. Sono caratteristiche di ciascun territorio della regione, adattandosi alle preferenze individuali. Se ne consiglia l'uso per arricchire il sapore delle pietanze, riducendo di conseguenza l'utilizzo di sale. Nell'infanzia i profumi restano molto più impressi nella mente di qualunque tipo di immagine. È quindi importante stimolare in modo particolare l'olfatto nei bambini, promuovendo relazioni piacevoli tra le memorie scaturite da esso e il cibo tradizionale. L'apprendimento attraverso le proprie esperienze personali è infatti molto più efficiente e duraturo nel tempo.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni).

Obiettivi:

- Conoscere le diverse erbe aromatiche.
- Sapere come utilizzare le erbe aromatiche a seconda degli scopi.
- Sperimentare direttamente il processo di piantumazione e crescita di erbe aromatiche.
- Lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.

Descrizione:

Gli alunni prenderanno parte ad alcuni workshop sulle erbe aromatiche.

Ad ogni classe viene inizialmente assegnata un'erba aromatica che potrà darle il nome (rosmarino, menta, basilico...). I ragazzi dovrebbero analizzare l'erba assegnatagli (colore, profumo, usi, ecc.) per poi, dopo averla essiccata, preparare sacchetti profumati da portare a casa. Gli studenti possono appendere ciascun sacchetto al proprio zaino come portachiavi o posizionarlo strategicamente nella propria classe perché diffonda il suo profumo nell'ambiente. Organizzati in gruppi di 4, gli alunni planteranno i semi di ciascuna pianta aromatica in un contenitore da lasciare sul davanzale della finestra e del quale saranno tutti direttamente responsabili. Quando la pianta sarà cresciuta a sufficienza potranno staccarne un rametto da portare a casa per aromatizzare un piatto durante il pasto in famiglia. L'obiettivo è quello di diffondere il profumo dell'erba aromatica in tutta la classe in modo che resti impresso nella mente degli alunni.

Risorse:

- Materiali: erbe aromatiche fresche, erbe aromatiche essiccate, semi, bustine/sacchetti, vasi, terriccio.
- Staff: Educatore.

Luogo:

Classe

Varianti in base all'età:

6-8 anni: in questo caso i sacchetti saranno consegnati ai bambini già preparati.

8-10 anni: i bambini possono creare da sé i propri sacchetti di erbe aromatiche.

10-12 anni: prima che l'attività abbia inizio gli alunni possono fare una piccola ricerca sulle diverse erbe aromatiche nella loro area di provenienza e organizzare una piccola mostra delle informazioni raccolte.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Le erbe piantate possono essere utilizzate per aromatizzare i piatti della mensa scolastica. Gli alunni potrebbero creare un quadro con tutte le erbe essiccate.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Attività complementare in famiglia:

Le famiglie potranno aromatizzare i piatti preparati con le erbe fresche che i bambini porteranno a casa, così come profumare gli ambienti domestici con i sacchetti.

La ricetta "Kammounet Batata" potrebbe essere preparata insieme a tutta la famiglia (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.3.2. Divertirsi a piantare legumi

Scopo:

L'attuale crisi economica che stiamo vivendo sta allontanando buona parte della popolazione dalla Dieta Mediterranea. Esistono tuttavia dei modi per adattarsi alla situazione, mangiando in modo salutare e risparmiando denaro. I legumi, uno degli elementi rappresentativi della Dieta Mediterranea e considerati tradizionalmente un piatto povero, sono rinomati per il loro elevato valore nutritivo ma anche per il rapporto qualità/prezzo. Sono costituiti da carboidrati complessi, proteine di origine vegetale di importante valore sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo e un basso contenuto di grassi, con prevalenza comunque di acidi grassi insaturi. Forniscono inoltre fibre e altre sostanze nutritive come ferro e calcio, non contenute in altri cibi. Rendere i bambini consapevoli dell'esistenza dei legumi partendo dalle loro origini, può generare un effetto stimolante, facendo aumentare l'interesse e la curiosità dei più piccoli verso questa categoria di alimenti.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni).

Obiettivi:

- ☐ Familiarizzare con diversi tipi di legumi, somiglianze, differenze e valori nutritivi.
- ☐ Conoscere le origini dei legumi, come sono coltivati e raccolti.
- ☐ Incoraggiare il loro consumo.

Descrizione:

L'educatore introdurrà brevemente i legumi all'inizio dell'attività e insieme agli alunni rifletteranno sugli argomenti e le domande di seguito indicati:

❖ Quali prodotti rientrano in questa categoria alimentare?

Sebbene esista una grande varietà di legumi, gli studenti dovranno riconoscere e identificare i più comuni della propria cultura e area geografica di provenienza.

I legumi più caratteristici della Dieta Mediterranea sono le lenticchie, i ceci e i fagioli. Altrettanto comuni sono anche i piselli e i fagioli di soia. L'educatore potrebbe mostrare i semi dei legumi o loro immagini in modo da aiutare gli alunni a identificarli più facilmente.

Conosci la categoria dei legumi? Quali conosci? Ti piacciono? Quali sono i tuoi preferiti?



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

❖ Qual è l'importanza dei legumi e la loro frequenza di consumo raccomandata? Una dieta salutare dovrebbe essere variegata ed equilibrata, contenendo quindi tutte le categorie di cibi da consumare in base ad una frequenza appropriata.

I legumi appartengono ad una categoria alimentare di grande importanza per il loro elevato contenuto di proteine di origine vegetale, l'apporto energetico sotto forma di carboidrati complessi, il contenuto di grassi insaturi e fibre.

Sai perché i legumi ti fanno tanto bene?

Essi sono estremamente salutari perché forniscono le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno; motivo per cui dovremmo consumarli almeno due volte a settimana.

Quanto spesso mangi legumi? Pensi che dovresti aumentare o diminuirne il consumo?

❖ Quanto dobbiamo consumare di ciascuna categoria di prodotto? Grandezza delle porzioni a tavola (vedere il Materiale di supporto didattico sulla grandezza delle porzioni)

❖ Stagionalità dei legumi e qualità organolettiche di un prodotto fresco.

I prodotti stagionali freschi e sottoposti a processi di lavorazione minimi contengono più sostanze nutritive e sostanze protettive. I prodotti locali tradizionali e bio/eco-compatibili dovrebbero sempre avere la priorità quando possibile. Si tratta di un enorme contributo alla tutela dell'ambiente e del paesaggio mediterraneo.

❖ Piatti tradizionali, dove presenti.

Riconoscere i piatti tipici a base di legumi della propria cultura e area geografica di appartenenza.

In ciascun Paese e in ciascuna cultura esistono diversi piatti a base di legumi.

Quali ricette tradizionali a base di legumi ti vengono in mente?

❖ Modalità di preparazione per la lavorazione.

Collegare i legumi alle modalità di preparazione più comunemente utilizzate in cucina.

Sai come cucinare i legumi?

Essi possono essere cucinati in modi diversi ma...cosa gli deve essere fatto prima?

Prima di tutto bisogna idratarli e...cosa pensi che significhi "idratarli"? I legumi vanno immersi in acqua per qualche ora.

Dopo averli idratati possiamo passare a cucinarli...Vanno innanzitutto bolliti e poi scolati prima di poter preparare ricette come zuppe, stufati, contorni, insalate...



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Per lo sviluppo dell'attività, gli alunni saranno divisi in piccoli gruppi da 4 o 5 membri ciascuno, ognuno responsabile della piantumazione di un diverso tipo di legume nell'orto didattico. I legumi da prendere in considerazione sono: lenticchie, fagioli bianchi, piselli, erba medica e ceci.

Ciascun gruppo, nel giardino della scuola e sotto la guida dell'educatore, sarà responsabile della piantumazione dei semi, oltre che della cura necessaria - organizzata in momenti pianificati - e dell'osservazione dei legumi in fase di crescita. Nel caso in cui l'edificio scolastico non sia dotato di un giardino, l'attività potrà essere svolta in classe grazie all'ausilio di vasi.

Infine, gli alunni assaggeranno diversi legumi cucinati: lenticchie, zuppa di piselli, salsa di ceci, ecc.

Risorse:

- ☐ Materiali: semi di legumi (lenticchie, piselli, ceci, ecc.), attrezzi per il giardinaggio, immagini di piatti a base di legumi.
- ☐ Staff: Educatore.

Luogo:

In classe o in giardino (se presente)

Varianti in base all'età:

Trattandosi di un'attività che può essere svolta nell'arco dei mesi che completano il processo di crescita di ciascun legume piantato, a seconda dell'età degli studenti possono essere proposte diverse attività correlate.

✓ 6-8 anni: osservazione periodica della crescita dei diversi legumi scattando foto nelle diverse fasi per poi fare un cartellone che ritragga il ciclo vitale di ciascuno dei legumi piantati.

✓ 8-10 anni: osservazione periodica della crescita di ciascun legume, scattando foto di ciascuna delle fasi in modo da documentare l'intero ciclo di tutti i legumi; disegnare e descrivere i cambiamenti osservati in ciascuna fase.

✓ 10-12 anni: osservazione periodica e misurazione della crescita dei vari legumi, descrizione dei cambiamenti che interessano ciascuna fase, lavoro di ricerca sui diversi legumi, le loro origini e creazione di un libro di cucina dedicato a questa categoria di cibi.

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Workshop in cui gli studenti, divisi in piccoli gruppi da 4 o 5 membri ciascuno, creano un mosaico con semi di legumi diversi. I ragazzi disegnano il modello del mosaico su un pezzo di cartone. L'educatore a questo punto divide e distribuisce i diversi tipi di semi tra gli studenti che completeranno il mosaico.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Attività complementare in famiglia:

Gli alunni condivideranno in famiglia la loro esperienza nel piantare i semi di legumi, oltre che i benefici che hanno appreso sul consumo di questa categoria di alimenti.

A questo punto, la famiglia potrebbe cimentarsi nella preparazione della ricetta “Zuppa di piselli” con un legume come ingrediente principale (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.3.3. Noi amiamo i pomodori

Scopo:

Coltivare da sé i pomodori è semplice – appena un paio di piantine ci regaleranno in estate moltissimi pomodori deliziosi da gustare. Le varietà da provare sono tante – dai piccoli ciliegino, che sono i preferiti dei bambini, fino a quelli grandi e dal gusto forte che accompagnano spesso le nostre bistecche. I pomodori presentano anche una vasta gamma di colori – possono essere rossi, ovviamente, ma anche verdi e arancioni, o ancora color violaceo o con righe di colore più chiaro. Le piante di pomodoro possono essere di vario tipo, si va da quelle che si sviluppano in altezza per tutto il ciclo vegetativo e che hanno bisogno di supporti a cui essere legate, quelle con la classica forma a cespuglio o ancora che crescono in cesti appesi.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie e Secondarie (6-16 anni)

Obiettivi:

- ☐ Imparare a conoscere le varietà di pomodori.
- ☐ Sapere come usare i pomodori per scopi diversi.
- ☐ Sperimentare il processo di piantumazione e crescita dei pomodori.
- ☐ Lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.

Descrizione:

Gli alunni analizzeranno un pomodoro nelle sue componenti e lo assaggeranno.
Ciascun gruppo composto da 4 bambini planterà semi di pomodoro in un bicchiere.

Travaso: Dopo circa sei settimane di vita, le piante dovranno essere travasate con tutte le radici in un vaso della capienza di 10-20 litri nel quale bisognerà aggiungere dell'altro terriccio, cercando di non danneggiare le radici durante tale operazione.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

❖ **Crescita:** Seppellire la pianta con del terriccio fino a circa sotto la metà dello stelo dopo aver rimosso eventuali foglie. Quando le piantine avranno raggiunto un'altezza di 35 cm, bisognerà legarle a dei supporti, con fascette di stoffa di circa 2 cm di larghezza e 25 di lunghezza. La pianta dovrà essere legata ad un paletto alto circa 1 m da terra, lungo lo stelo, in 2-3 punti differenti. È possibile ricorrere a eventuali supporti commerciali già predisposti a tale uso.

❖ **Fioritura:** I fiori di pomodoro inizieranno a comparire dopo circa una trentina di giorni, pronti per l'impollinazione, che è possibile agevolare agitando gentilmente la pianta ogni tanto, posizionando pollice e indice di una mano a metà altezza dello stelo.

Per concludere, gli alunni assaggeranno alcuni cibi tradizionali e caratteristici della Dieta Mediterranea, come per esempio olive, noci, yogurt alla frutta, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Risorse:

- ❑ **Materiali:** pomodori, un numero sufficiente di vasi di plastica della capacità di 10-20 litri dove sistemare le piante, terriccio. Concime vegetale 15-15-30, bastoni/paletti e fascette per il supporto delle piante, termometro.
- ❑ **Staff:** Educatore.

Luogo

Classe e orto (se la scuola ne ha uno)

Varianti in base all'età:

La medesima attività è adatta sia ad alunni di Scuole Primarie che di quelle Secondarie.

Informazioni aggiuntive:

❑ **Attività scolastica complementare:**

Gli alunni potrebbero preparare una mostra con i disegni e le fotografie in loro possesso sul processo di piantumazione, la crescita e la cura dei pomodori, il tutto accompagnato da semplici didascalie esplicative, dai pomodori raccolti e possibili ricette.

❑ **Attività complementare in famiglia:**

Le famiglie che ne hanno la possibilità potrebbero trapiantare le piante di pomodoro nel proprio giardino o metterle sul proprio balcone. Se ne sono già forniti, potrebbero andare nelle classi a spiegare come vengono cresciute, come si presentano i frutti, che sapore hanno e come cucinarli.

La ricetta "Il ripieno (pomodori, peperoni, melanzane ripieni di riso)" potrebbe essere preparata in compagnia della propria famiglia (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).



PARTE III

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.4 Dieta Mediterranea e idee competitive

Il lavoro di squadra è una risorsa pedagogica estremamente efficace dal momento che promuove la collaborazione, l'interdipendenza positiva e l'apprendimento sociale. Gli studenti lavorano insieme per raggiungere uno scopo comune e ogni vittoria è un traguardo per tutti. In un tale contesto, competere con altre squadre può solo essere di stimolo nello svolgimento ottimale delle attività proposte, ma bisogna anche aggiungere che la frustrazione generata da una mancata vittoria può creare scoraggiamento. È quindi fondamentale che in occasione di gare nessuno si senta perdente e sforzi importanti dovrebbero essere fatti dall'educatore e da altri individui coinvolti perché il lavoro fatto superi in importanza i risultati competitivi.

Nell'ambito delle attività proposte, gli alunni dovranno produrre materiale differente come canzoni, video, immagini, ecc. che sarà poi selezionato dalla scuola di appartenenza e inviato alla Fondazione Dieta Mediterranea, dove un comitato interno di valutazione eleggerà i tre lavori più belli a seconda della conformità agli obiettivi del progetto, oltre che al rispetto di criteri come la creatività, l'innovazione e la realizzazione in autonomia da parte dei ragazzi. La competizione si concluderà con l'assegnazione di un premio nazionale alle prime tre scuole classificate. I lavori da spedire alla Fondazione per partecipare al concorso dovranno essere originali e recare un titolo, oltre ad indicare la scuola/classe che lo ha prodotto.

4.4.1. Ode al Mediterraneo

Scopo:

I bambini apprendono quando sono motivati e impegnati in attività che occupano il loro tempo libero. Imparare attraverso la musica è un'ottima strategia per fare in modo che alcune cose restino impresse nelle loro memorie, soprattutto quando gli si dà l'opportunità di condurre l'intero processo. La competizione a squadre genera un forte sentimento di unione tra i membri dello stesso gruppo, oltre che uno stimolo in più a raggiungere lo stesso obiettivo.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni)

Obiettivi:

- ☐ Imparare i prodotti-base della Dieta Mediterranea in modo divertente.
- ☐ Lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.

Descrizione:

Partendo da una melodia conosciuta, gli alunni dovranno inventare una canzone sui cibi che compongono la Dieta Mediterranea, sottolineandone i benefici. Si consiglia di abbinare una coreografia che accompagni la canzone. Ogni canzone sarà cantata al Festival Mediterraneo della scuola, al cui termine sarà eletta la migliore per ogni classe di età. I vincitori saranno registrati in modo da poter inviare la canzone alla Fondazione Dieta Mediterranea e poter così prendere parte al concorso citato nel paragrafo precedente.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Per concludere, gli alunni assaggeranno alcuni cibi tradizionali caratteristici della Dieta Mediterranea come olive, noci, yogurt alla frutta, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Luogo:

Cortile della scuola

Varianti in base all'età:

- ❖ 6-8 anni: I bambini più piccoli potranno inventare una canzone prendendo in considerazione solo uno specifico prodotto (per esempio le carote)
- ❖ 8-10 anni: I bambini che rientrano in questa classe di età potranno inventare una canzone che abbia come oggetto una categoria di cibi in modo generico (per esempio i legumi)
- ❖ 10-12 anni: questa classe di età potrà includere i benefici per la salute legati alla Dieta Mediterranea.

Informazioni aggiuntive:

❖ **Attività scolastica complementare:**

I bambini potrebbero iniziare o concludere l'ora di ginnastica cantando le proprie canzoni accompagnate dalla loro coreografia.

❖ **Attività complementare in famiglia:**

Le famiglie saranno invitate a vedere lo spettacolo in occasione del Festival Mediterraneo.

La ricetta "Falafel" potrebbe essere preparata in compagnia della propria famiglia (vedere il sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu)

4.4.2. Concorso di ricette sulla Dieta Mediterranea

Scopo:

La cucina è luogo di incontro per familiari e amici, ma anche un luogo dove sprigionare la propria creatività. Cucinare non è soltanto un'attività finalizzata al mangiare; ma è anche un atto di condivisione, di tentativi, di invenzioni e infine di creazioni.

Nel workshop descritto di seguito si propone un modo per iniziare i più piccoli "all'arte del cucinare".

Target:

Alunni delle Scuole Primarie e Secondarie (6-16 anni)

Obiettivi:

- ☐ Imparare i cibi che sono alla base della Dieta Mediterranea in modo divertente.
- ☐ Lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.
- ☐ Imparare giocando a preparare la tavola (posate, tovaglioli, piatti, ecc.).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Descrizione:

Gli studenti delle Scuole Primarie e Secondarie giocheranno a fare gli chef, divisi in squadre di 3 o 4 membri ciascuna. Cucineranno una ricetta caratteristica della Dieta Mediterranea, ad esempio un'insalata tipica della regione o un dessert tradizionale a base di frutta e noci, presentando gli ingredienti in modo creativo.

Gli alunni delle Scuole Primarie scatteranno una foto a ciascuna ricetta (o se preferiscono potrebbero disegnarla).

Le ricette migliori saranno votate dagli studenti in base alla fotografia/disegno, sapore e originalità di presentazione. Non sarà possibile votare per la propria ricetta.

Gli alunni delle Scuole Secondarie invece produrranno un video che ritrarrà l'intero processo di preparazione della loro ricetta rappresentativa della Dieta Mediterranea. Dopo aver preparato la ricetta dovranno anche preparare la tavola.

Le ricette migliori saranno votate in base al miglior video, sapore e originalità di presentazione. Non sarà possibile votare per la propria ricetta.

In seguito, ciascuna foto/disegno e i video risultati vincitori dovranno essere inviati alla Fondazione Dieta Mediterranea per prendere parte al concorso.

Per concludere, i ragazzi assaggeranno alcuni cibi tipici caratteristici della Dieta Mediterranea come olive, noci, frutta, yogurt, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Risorse:

❑ Materiali: ingredienti, piatti, cucchiari, coppette, coltelli (poco affilati), tovaglioli di carta, macchina fotografica e video camera.

❑ Staff: Educatore.

Luogo:

Mensa

Varianti in base all'età:

❖ 6-8 anni: possono usare coltelli poco affilati per rendere più semplice la lavorazione degli ingredienti.

❖ 8-10 e 10-12 anni: il nome della ricetta può essere rappresentato da un detto popolare o dal nome di uno degli ingredienti che consentono la preparazione del piatto.

Informazioni aggiuntive:

❖ Attività scolastica complementare:

Durante il pasto si potrebbe servire un'insalata come antipasto o contorno, o come dessert se è a base di frutta e noci. Si può ricorrere a ingredienti dell'orto didattico/giardino scolastico (dove presenti) o prodotti locali tipici.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

❖ Attività complementare in famiglia:

Genitori volontari possono aiutare le varie squadre.

Presentazioni diverse di un piatto potrebbero essere fatte anche a casa, incoraggiando la preparazione di pasti interessanti e di fotografie che li immortalano.

4.4.3. La Dieta Mediterranea ti fa sorridere. DM ☺

Scopo:

Perché si possa determinare un cambiamento in un individuo, bisogna che questi sappia gestire una nuova situazione e sentire l'efficacia della sua azione. È importante non solo per migliorare la dieta dei bambini, ma anche per definire strategie che supportino tale obiettivo. Preparare un piatto da sé può essere di aiuto, tra le altre cose, nel motivarli ad assaggiare ciò che hanno creato. Attraverso questa attività, i bambini saranno più consapevoli di come il cibo possa generare emozioni positive da condividere con gli altri.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni)

Obiettivi:

- ☐ Incoraggiare tra gli scolari il consumo di cibi tipici della Dieta Mediterranea.
- ☐ Sperimentare il rapporto tra cibo ed emozioni.
- ☐ Spingere gli studenti a preparare da sé i propri pasti per stimolare una maggiore autosufficienza.
- ☐ Lavorare in squadra per raggiungere un obiettivo comune.

Descrizione:

Per ogni prodotto (diverse varietà di lattuga, pomodori, olive, mandorle, noci, asparagi, cetrioli sottaceti, pane, frutta, ecc.) ciascuno studente dovrà progettare e realizzare un piatto e un messaggio positivo che faccia sorridere i suoi compagni di classe.

Divisi in gruppi di 4 dovranno di comune accordo pensare ad uno schizzo del piatto scelto in modo da far sorridere e divertire i membri delle altre squadre.

Dovranno realizzare e preparare il piatto scelto in base al disegno mostrato.

Alla fine del workshop il piatto sarà proposto ad un'altra squadra che dovrà indovinare di cosa si tratta.

Dovranno scrivere sul proprio tovagliolo un messaggio di ringraziamento allo chef.

Gli studenti voteranno il piatto migliore basandosi sul criterio della creatività. Un'immagine del piatto vincitore sarà mandata alla Fondazione Dieta Mediterranea prendendo parte al concorso.

Infine, gli alunni assaggeranno alcuni cibi tradizionali caratteristici della Dieta Mediterranea come olive, noci, frutta, yogurt, formaggio o pane condito con olio di olive.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Risorse:

- ☐ Materiali: ingredienti, piatti, coltelli (poco affilati), carta, matite, evidenziatori e tovaglioli di carta, macchina fotografica.
- ☐ Staff: educatore.

Luogo:

Mensa o classe

Varianti in base all'età:

- ☐ 6-8 anni: possono usare coltelli poco affilati per maneggiare agevolmente gli ingredienti. Il messaggio sul tovagliolo da recapitare allo chef può essere un disegno, nel caso in cui non sappiano ancora scrivere.
- ☐ 8-10 anni e 10-12 anni: il messaggio sul tovagliolo può essere un detto popolare sul cibo.

Informazioni aggiuntive:

❖ Attività scolastica complementare:

La mensa scolastica è il luogo ideale per la realizzazione di questa attività. Si potrebbe servire un'insalata durante il pasto come antipasto o condimento, o come dessert se è a base di frutta e verdura. Si può ricorrere a prodotti dell'orto didattico/giardino della scuola (se presenti) oppure cibo tipico locale.

❖ Attività complementare in famiglia:

Genitori volontari possono aiutare le squadre. A casa potrebbero incoraggiare la preparazione di insalate originali a cui scattare delle foto. La ricetta "Khosaf Al-Rumman" potrebbe essere preparata con la propria famiglia (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.5. Controllo delle mense scolastiche promotrici della Dieta Mediterranea

Le mense scolastiche rappresentano uno dei luoghi più appropriati per la promozione di uno stile di vita salutare tra i bambini e gli adolescenti. Non bisogna dimenticare, infatti, che la maggior parte dei bambini consumano giornalmente il loro pasto principale a scuola, cinque giorni a settimana. Uno dei fondamenti del contesto scolastico è quello di fornire agli alunni tutte le informazioni, saperi e valori necessari a vivere la propria vita nel modo più salutare possibile, un compito che deve comunque essere sempre completato dal ruolo delle famiglie tra le mura domestiche.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.5.1. Goditi una colazione mediterranea

Scopo:

La Dieta Mediterranea si basa su un modello equilibrato costituito da 5 pasti al giorno. La colazione è il primo pasto della giornata, nonché il più importante poiché ci consente di rinnovare le riserve energetiche del nostro corpo e affrontare la giornata dopo le ore di digiuno notturne. Una colazione bilanciata e ben composta contribuisce a una migliore distribuzione delle calorie nell'arco della giornata, fornendo il 25% del fabbisogno nutrizionale giornaliero.

Molti studi hanno però evidenziato come un'elevata percentuale di bambini non faccia una buona colazione, motivo per cui, bisogna aumentare la consapevolezza dell'importanza della prima colazione e di abitudini alimentari corrette, data l'influenza che hanno su prestazioni intellettuali e fisiche appropriate, in particolare durante l'anno scolastico, momento di crescita e sviluppo.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie (6-12 anni)

Obiettivi:

- ☐ Aumentare la consapevolezza dell'importanza di una colazione equilibrata.
- ☐ Conoscere le categorie di alimenti che formano la colazione mediterranea.
- ☐ Comprendere i benefici di una buona colazione per le prestazioni fisiche e intellettuali.

Descrizione:

Gli alunni vengono divisi in gruppi di 4, che potrebbero essere costituiti da due studenti di una classe e due di un'altra, in modo da potersi aiutare a vicenda.

A questo punto, l'educatore farà una breve introduzione (come quella posta di seguito) dei cibi che sono inclusi nella prima colazione, importanza e benefici:

“La colazione è il primo pasto della giornata e bisogna quindi assicurarsi che esso sia completo ed equilibrato. Le macchine hanno bisogno di benzina per accendersi, giusto? Nello stesso modo...il nostro corpo ha bisogno di energie per cominciare la giornata...ed è la colazione a fornircele. Non dobbiamo dimenticarlo! Fare una colazione sana ed equilibrata tutte le mattine è un modo intelligente di iniziare la giornata e tutte le attività quotidiane...andare a scuola, a lavoro...Ci sono tre categorie di cibi che costituiscono una sana colazione: frutta, cereali e prodotti caseari. Se combinati nel modo appropriato non ci saranno problemi nell'affrontare la giornata.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Conosci i prodotti caseari?

- ❖ Essi comprendono il latte, lo yogurt, i formaggi...sono indispensabili perché procurano calcio e vitamine.
- ❖ Il calcio è fondamentale perché contribuisce a rendere più forti le nostre ossa e di conseguenza a farci crescere in modo appropriato, motivo per cui dovremmo consumare 3 porzioni di prodotti caseari al giorno durante la crescita. Vuoi sapere una curiosità sui prodotti caseari?
- ❖ Una leggenda araba racconta che il formaggio fu inventato accidentalmente. In tempi assai remoti, un pastore si addormentò senza aver finito la sua scodella di latte, nella quale la mattina successiva, al suo risveglio, trovò del caglio.

Conosci la categoria dei cereali?

- ❖ I cereali sono essenziali perché sono la prima fonte di energia per il nostro organismo, senza dei quali non potremmo essere in grado di fare attività fisica. Inoltre, se integrali, sono più ricchi di fibre, vitamine e sali minerali. Essendo il nostro motore principale abbiamo bisogno di consumarne dalle 4 alle 6 porzioni al giorno.

Conosci la categoria della frutta?

- ❖ Per frutta si intendono le mele, pere, banane...macedonie e succhi.
- L'importanza della frutta è legata al fatto di essere un'eccellente fonte di acqua, zuccheri, fibre, oltre che di vitamine e sali minerali. Gli ultimi due sono fondamentali perché aumentano le nostre difese immunitarie, facendoci sentire meglio. È per questo motivo che gli esperti raccomandano di consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. La vuoi conoscere una curiosità sulla frutta?

Esiste una grande varietà di frutti...ma non tutti possono essere mangiati durante l'anno. Le arance, le mele e le banane sono i soli tipi di frutta che possiamo consumare sempre, ogni qualvolta ne abbiamo voglia, dato che sono reperibili tutto l'anno.

E ricorda! Una colazione completa ci consente di avere più forze per svolgere tutte le nostre attività quotidiane: sport, studio, gioco, ecc..."

Tutti i gruppi di studenti prepareranno una colazione tipicamente mediterranea che sarà presentata nel miglior modo possibile, con frutta, pane, olio di oliva e diverse varietà di formaggio. La frutta dovrebbe essere quella di stagione in modo da lavorare contestualmente sulla stagionalità dei prodotti (vedere il Materiale di supporto didattico sulla stagionalità). Il formaggio dovrebbe essere usato come rappresentante dei prodotti caseari, in modo che gli alunni inizino a conoscere uno dei prodotti tipici della cultura mediterranea.

In seguito, l'educatore, insieme agli alunni, potrà decidere i diversi prodotti che saranno portati per colazione a scuola nei diversi giorni della settimana. Ci sarà sempre un giorno della settimana, quindi, in cui tutti mangiano frutta per spuntino a mezza mattinata, un altro giorno in cui tutti mangeranno pane e formaggio, ecc.

Per concludere, ciascun gruppo consumerà la colazione preparata.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Risorse:

- ☐ Materiali: frutta mista, pane, olio di oliva, formaggio tradizionale, piatti, coppette, tovaglioli, tazze, forchette e coltelli.
- ☐ Staff: Educatore.

Luogo:

Mensa scolastica

Varianti in base all'età:

- ❖ 6-8 anni: possono maneggiare la frutta con l'aiuto di un adulto per togliere la buccia e affettarla, oppure gli può essere data già tagliata.
- ❖ 8-12 anni: agli alunni verranno dati frutti interi, non sbucciati, così che possano maneggiarli e creare una colazione a base di frutta a loro completa discrezione.

Informazioni aggiuntive:

➤ Attività scolastica complementare:

In questa attività, ciascuno studente preparerà da sé lo yogurt a base di noci. Dopo aver scelto la tipologia di noci desiderata, potrà aggiungerla allo yogurt e mescolare. Alla fine, gli alunni assaggeranno ciascuno dei diversi yogurt preparati

Risorse:

- ☐ Materiali: yogurt, diverti tipi di noci, tovaglioli, cucchiaini e 1 coppetta per ciascun alunno.
- ☐ Staff: Educatore.

➤ Attività complementare in famiglia:

Genitori volontari possono aiutare le squadre nella migliore presentazione possibile della colazione mediterranea.

La ricetta "Macedonia con yogurt e fette biscottate/pane tostato con olio di oliva e zucchero o con olio di oliva e cioccolato" contenente i principali ingredienti di una colazione salutare potrebbe essere un buon pretesto per cimentarsi con l'intera famiglia (vedere la sezione ricette del sito web del Progetto MedDiet www.meddiet.eu).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

4.5.2. Equilibrare il vassoio

Scopo:

Per innescare un cambiamento nell'individuo egli deve essere in grado di gestire una nuova situazione e sentire l'efficacia della sua azione. È importante che i giovani vogliano migliorare la propria dieta, ma per fare ciò hanno bisogno di strategie. L'immagine di un vassoio equilibrato è un buon modo perché rimanga loro impresso nella mente. Attraverso questa attività, ti accorgerai delle innumerevoli varianti che si possono creare.

Target:

Alunni delle Scuole Secondarie (12-16 anni)

Obiettivi:

- ☐ Capire i consigli della Dieta Mediterranea.
- ☐ Essere critici sul proprio menù e trovare nuove strategie per migliorarlo.
- ☐ Equilibrare il proprio menù.

Descrizione:

Gli studenti saranno prima di tutto divisi in squadre da 4 componenti ciascuna. Poi, tenendo bene a mente il vassoio equilibrato della Dieta mediterranea dovranno progettare il proprio vassoio-tipo, non dimenticando le sostanze nutritive necessarie e le percentuali in cui dovrebbero essere assunte. Gli alunni dovranno disegnare la loro idea di pasto equilibrato, inserendoci ricette per ogni portata. Per concludere, assaggeranno alcuni prodotti tipici caratteristici della Dieta Mediterranea come olive, noci, frutta, yogurt, formaggio o pane condito con olio di oliva.

Risorse:

- ☐ Materiali: normale materiale scolastico, per il vassoio equilibrato (matite, colori...)
- ☐ Staff: Educatore

Luogo:

Classe

Varianti in base all'età:

- ❖ 12-14 anni: Il progetto del vassoio può essere realizzato tramite un collage di immagini che ritraggono cibi o immagini di ricette ritagliate da riviste.
- ❖ 14-16 anni: Il progetto del vassoio può essere realizzato al computer.

Gli alunni divisi in squadre possono provare a cucinare delle ricette, provando a rappresentarle graficamente secondo il diagramma del Vassoio della Dieta Mediterranea.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Informazioni aggiuntive:

Attività scolastica complementare:

Le immagini dei diversi vassoi equilibrati proposti dalle squadre potranno essere appesi alle pareti della mensa scolastica.

Attività complementare in famiglia:

Le famiglie possono cucinare insieme ai bambini le ricette per cena, scattando una foto secondo lo schema del Vassoio della Dieta Mediterranea.

A turno, la ricetta "Riso con pollo e noci" potrebbe essere preparata insieme alla propria famiglia (vedere le ricette inserite nell'apposita sezione del sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

4.5.3. Pasto mediterraneo

Scopo:

La mensa è un servizio complementare di carattere educativo che contribuisce a migliorare la qualità dell'insegnamento. Oltre a svolgere la funzione primaria di fornire cibo agli alunni, gioca un ruolo di incredibile rilevanza sociale ed educativa, essendo perfettamente integrata nella vita e nell'organizzazione scolastica.

Target:

Alunni delle Scuole Primarie e Secondarie (6-16 anni)

Obiettivi:

- ☐ Promuovere la Dieta Mediterranea.
- ☐ Aumentare il dinamismo del mangiare secondo i principi della Dieta Mediterranea.
- ☐ Coinvolgere lo staff della mensa in un progetto scolastico.

Descrizione:

Gli alunni saranno innanzitutto organizzati in squadre composte da 4 membri ciascuna. Dovranno scegliere a questo punto un piatto tipico e tradizionale che gli piacerebbe raffigurare (6-8 anni un antipasto, 8-10 anni un secondo e 10-12 anni un dessert). I responsabili della mensa dovranno scegliere la combinazione migliore di menù in base alle possibilità e risorse a disposizione. Il menù scelto alla fine dovrà essere basato su ricette tradizionali della Dieta Mediterranea. Quello vincente sarà servito come piatto speciale del giorno. L'educatore sarà responsabile della dinamicità nella scelta; oltre che della fase di voto e dell'essere sicuro che le ricette rispondano ai criteri richiesti (vedere Allegato 3 Caratteristiche per la selezione di una ricetta della Dieta Mediterranea, Allegato 4 Modello di ricetta della Dieta Mediterranea e la Parte II La Dieta Mediterranea nelle Scuole).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Risorse:

- ☐ Materiali: menù
- ☐ Staff: Educatore e staff della mensa

Luogo:

Classe e mensa

Varianti in base all'età:

La stessa attività va bene tanto per gli alunni delle Scuole Primarie quanto per quelli delle Secondarie.

Informazioni aggiuntive:

➤ Attività scolastica complementare:

Gli alunni possono fare un'analisi preliminare dei menù, stabilendo quali sono adatti o meno alle raccomandazioni della Dieta Mediterranea (vedere la Parte II La Dieta Mediterranea nelle Scuole). La scuola ha la facoltà di eleggere un giorno all'anno da dedicare alla Dieta Mediterranea, dove il menù della mensa sarà basato su ricette tradizionali.

➤ Attività complementare in famiglia:

Il Giorno della Dieta Mediterranea può essere festeggiato anche a casa. La ricetta "Moussaks" potrebbe essere preparata con tutta la famiglia (ricetta disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

ALLEGATI

ALLEGATO 1 – OSTACOLI COMUNI ALL'ATTIVITÀ FISICA E SOLUZIONI

A volte esistono degli ostacoli ad una pratica regolare di attività fisica. Esempi e possibili soluzioni:

➤ Impedimento 1: Vicinato insicuro.

Soluzione: I bambini non devono necessariamente stare fuori per essere attivi, esistono molte attività all'interno e altrettanto funzionali.

- ☐ Giocare a nascondino, acchiapperello, etc.
- ☐ Ballare.
- ☐ Fare movimento insieme ad un video o programma televisivo.
- ☐ Fare le faccende domestiche come passare l'aspirapolvere o lo straccio sui pavimenti.
- ☐ Praticare attività extracurricolari a scuola o in luoghi preposti come ad esempio il nuoto in piscina, il ballo, giocare a pallacanestro, calcio e pallavolo nella palestra della scuola, ecc.

➤ Impedimento 2: Famiglia inattiva.

Soluzione: La famiglia dovrebbe essere un modello di riferimento dato che i bambini sono in continua osservazione. Se gli adulti sono attivi, è più probabile che anche i più piccini lo siano.

- ☐ Essere attivi insieme nel contesto familiare.
- ☐ Fare passeggiate insieme: andare al centro commerciale a piedi, al parco per giocare, in spiaggia, fare escursioni, ecc.
- ☐ Stabilire una routine quotidiana (qualche minuto) da dedicare all'attività fisica: camminare, correre, pattinare, andare in bici o nuotare.
- ☐ Organizzare vacanze attive! Andate a giocare a bowling o fate del pattinaggio, ecc.
- ☐ Fare regali che incoraggino la pratica di attività fisica: equipaggiamento sportivo, dare un'occhiata agli sport estremi.

➤ Impedimento 3: Più di 2 ore al giorno di fronte alla televisione, al computer, ai video giochi, ...

Soluzione: imporre un limite massimo e spegnere la televisione.

- ☐ Spegni la TV durante i pasti per promuovere le relazioni familiari e diventare maggiormente consapevole dell'atto del mangiare.
- ☐ Non abituare il bambino ad avere una televisione nella sua camera da letto, nei primi anni di vita soprattutto.
- ☐ Ritagliare uno spazio per la famiglia nel tempo libero praticando attività che implicino movimento.

Attività proposte agli educatori

Proponiamo alcune note attività ludiche, classificate in base al livello educativo, da svolgersi durante l'intervallo a scuola per promuovere l'attività fisica nel tempo libero, oltre che incoraggiare l'interazione con i propri pari (vedere Tabella 4).



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

“SII ATTIVO. FAI ATTIVITÀ CON AMICI E PREFERIBILMENTE ALL'APERTO PERCHÉ È DIVERTENTE E SALUTARE!”

Tabella 1. Classificazione dei tipi di attività fisica

Non sport	Sport
Giocare a palla	Calcio
Il salto della corda	Nuoto
Il gioco della campana	Arti marziali
Giocare nel parco	Pattinaggio

Esempi di attività che implicano esercizio fisico (durata minima consigliata ad attività : un 15 minuti)

Tabella 2. Attività per ciclo (In base all'età dei bambini e alle loro capacità fisiche)

Ciclo iniziale: 1° livello		
Attività Statuine Saltare Il gioco della sedia	Materiale Sedie e musica	Luogo di svolgimento Parcogiochi Palestra o stanza capiente
Ciclo iniziale: 2° livello		
Attività Il gioco della campana Salto della corda I 4 angoli	Materiale Nastro o gessetto, sassolino Corde Coni o cerotti per identificare gli angoli	Luogo di svolgimento Palestra o parcogiochi
Ciclo intermedio		
Attività Tiro alla fune Il gioco del fazzoletto Il gioco della trottola	Materiale Corda lunga Sciarpa trottole	Luogo di svolgimento Cortile
Ciclo superiore		
Attività Staffetta Gimkhana Giocare a pallone	Materiale Coni, cerchi, nastri, sciarpe, ecc. Palla, gessetto o nastro	Luogo di svolgimento

PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

4. Attività



ALLEGATO 2– MODALITÀ DI PREPARAZIONE DEI CIBI

- ☐ Bollitura. Semplice cottura in cui i cibi sono immersi in acqua bollente a 100 ° C per un certo periodo di tempo.
- ☐ Alla piastra. Cottura del cibo su piastra rovente a 200 ° C aggiungendo un po' di olio di oliva sul fondo per evitare che si attacchi.
- ☐ Forno. Cottura a temperature variabili a seconda del tipo di alimento e della sua grandezza, normalmente a temperature elevate che superano i 150 ° C.
- ☐ Stufato. Cottura in acqua di cibo grasso a fiamma intermedia senza coperchio a circa 100 ° C. Si abbassa la fiamma e si chiude il tutto con coperchio in modo che finisca di cuocersi nei suoi stessi liquidi.
- ☐ Trifolato. Cottura rapida a temperature di circa 180° C di cibi all'interno di un contenitore senza coperchio con un contenuto moderato di olio bollente.
- ☐ Fritto. Cottura del cibo per immersione in olio bollente a circa 180 ° C.
- ☐ A vapore. Cottura del cibo in un contenitore con acqua, senza che questa entri in diretto contatto col prodotto. Il cibo si cuoce nel vapore generato dall'evaporazione dell'acqua a 100 ° C.
- ☐ Sbollentato. Alcuni prodotti – generalmente gli ortaggi (cavolo, cipolle, ecc.) – per rimuovere il sapore intenso che li caratterizza vengono prima immersi in acqua bollente per poi essere scolati dopo poco tempo e passati sotto acqua fredda, in modo che lo shock termico arresti il processo di cottura avviato.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

4. Attività



Vantaggi, Svantaggi, Cautele e Soluzioni di ciascuna modalità di preparazione

MODALITÀ DI PREPARAZIONE	VANTAGGIO	SVANTAGGIO	CAUTELE	SOLUZIONI
BOLLITO	Le strutture fibrose sono indebolite, rilasciando alcune sostanze nutritive (vitamine liposolubili) che vengono meglio assorbite. Il liquido prodotto è altamente nutritivo e ricco di sali minerali.	Il cibo perde i sali minerali nell'acqua di cottura in cui viene dispersa anche la maggior parte delle vitamine idrosolubili (vitamina C e gruppo B)	Attenzione a non scuocere pasta e riso perché perdendo amido, si attaccano in padella e potrebbero non essere ben accettati.	Per ridurre al minimo la perdita di sostanze nutritive ed evitare l'eccessivo ammorbidimento del prodotto, il cibo deve essere inserito in acqua bollente a fiamma alta, cotto per il tempo necessario e scolato immediatamente.
GRIGLIA/PIASTRA	Il cibo a contatto con una superficie molto calda crea uno strato esterno che conserva i liquidi e le sostanze nutritive all'interno determinando una consistenza particolarmente piacevole	Il cibo può essere cotto troppo o troppo poco.	Se il cibo non è sufficientemente cotto non dovrebbe essere consumato perché igienicamente non sicuro. Se troppo arrostito diventa difficile da digerire e riduce l'apporto in termini di valori nutrizionali.	Il cibo cotto alla piastra va consumato immediatamente, altrimenti preferire cibi come ad esempio pesce, zucchine o melanzane.
FORNO	Non esiste cibo che non si possa cucinare nel forno.	I cibi tendono a seccarsi e a indurirsi, cosa che riduce la loro digeribilità e apporto nutrizionale.	Evitare che i cibi si secchino troppo.	Aggiungere acqua o brodo per creare del liquido e impedire che il cibo si secchi troppo.
STUFATO	Il cibo sottoposto a cotture prolungate ha un sapore particolarmente piacevole, oltre che una consistenza particolarmente gradita ai bambini	I cibi perdono buona parte della propria caratteristica identità diventando una ciotola uniforme di sapori e consistenze.	Evitare piatti monotoni a base degli stessi ortaggi come cipolla, pomodoro e carota.	Cucinare diversi tipi di cibi con diverse varietà di contorni.
SALTATO	Rende i cibi particolarmente saporiti al palato preservando il colore originario degli ortaggi	La cottura avviene in olio e il suo assorbimento può portare ad un apporto calorico eccessivo	Cuocere il cibo bene e in poco olio.	Da usare per contorni o per accompagnare i secondi, visto che le porzioni sono più ridotte.

PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

4. Attività



MODALITÀ DI PREPARAZIONE	VANTAGGIO	SVANTAGGIO	CAUTELE	SOLUZIONI
FRITTO	Molto ben visto dai bambini perché i cibi fritti assorbendo una grossa quantità di olio sono molto più saporiti.	L'olio ad alte temperature perde le sue proprietà aumentando l'apporto energetico dei cibi in esso cotti.	Da usare con attenzione e occasionalmente.	Riscaldare l'olio alla temperatura giusta per ottenere un cibo croccante e ridurre al minimo l'assorbimento da parte del medesimo di sostanze grasse. Usare oli con elevato contenuto di acido oleico (Olio di oliva vergine ed extravergine /olio di semi di girasole con molto acido oleico) più adatti a sopportare temperature di cottura elevate e in genere più resistenti.
AL VAPORE	I cibi riescono a trattenere un maggior quantitativo di sali minerali, così come di vitamine, preservando colori e sapori.	Poco gradita ai bambini a causa del tipo di consistenza finale del prodotto.	Da evitare solo in caso di particolari situazioni intestinali (disturbi). La consistenza a cui abituarsi è quella tipica "al dente", una delle più nutritive.	Da usare soprattutto per contorni a base di verdure che diano colore al secondo. Insaporire con erbe aromatiche e spezie per evidenziare il sapore del piatto.
MICRONDE	Comodo, facile da usare e veloce.	Se l'irraggiamento non raggiunge uniformemente il cibo, c'è il rischio che non si riscaldi bene o si cuocia solo parzialmente.	Usare l'apparecchio seguendo attentamente le istruzioni	Usare per gli stadi intermedi di preparazione e per riscaldare liquidi (acqua, brodo, latte) o per scongelare velocemente e igienicamente.
CRUDI	Perdita minima di sostanze nutritive, perché scartato e consumato direttamente	Scarsa propensione al consumo della tipica insalata (lattuga, pomodoro e mais).	Evitare proposte monotone e usare l'immaginazione per conferire al piatto varietà di colori e consistenze.	Per evitare la perdita di sostanze nutritive ridurre il tempo di conservazione dopo l'acquisto, pulire la verdura evitando di lasciarle troppo in acqua e asciugare per bene. Evitare di essere monotoni optando per insalate piene di ingredienti, colori e consistenze.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

ALLEGATO 3 - REQUISITI DI SELEZIONE DI UNA RICETTA DELLA DIETA MEDITERRANEA

La ricetta dovrebbe rispettare le seguenti priorità:

1. Elevato contenuto di ortaggi e / o legumi;
2. Olio di oliva come fonte principale di grassi aggiunti;
3. Se la ricetta ha un contorno, dovrà essere a base di ortaggi e / o legumi;
4. Dovrebbe contenere un cereale, meglio se pane, pasta o riso;
5. Modalità di preparazione che non richiedono l'aggiunta di grandi quantità di grassi: stufato, alla piastra/grigliato, fritto, cotto al forno, ecc.;
6. Comprendere prodotti freschi, di stagione e / o prodotti locali;
7. Comprendere pesce e / o frutti di mare, o carne magra se trattasi di un secondo;
8. Nel caso in cui si tratti di un dessert, assicurare la presenza di prodotti freschi e / o essiccati, e nel caso di uso di latte quello con il minore contenuto di grassi (scremato o parzialmente scremato)

La ricetta dovrebbe evitare:

1. Elevato apporto di grassi nella preparazione del piatto, come salsine, burro, margarina o un uso eccessivo di olio.
2. Carni grasse, salsicce in abbondanza, come ingrediente principale;
3. Dessert con elevato contenuto di zuccheri e / o grassi;
4. Modalità di preparazione che richiedono un certo quantitativo di grasso come fritto, impanato, ecc.;
5. L'uso di sostanze grasse diverse dall'olio di oliva nella preparazione di salse.



**PARTE III
ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA
MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI**

4. Attività



ALLEGATO 4- TABELLA DI UNA RICETTA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Nome della ricetta	
Nome del ristorante	
Città	
Classificare la ricetta in una delle seguenti categorie di fianco indicate	Insalate Ortaggi/Legumi Patate, pasta e riso Carne e uova Pesce Dessert

Numero di porzioni	1 2 3 4 5		Stagione	Primavera Estate Autunno Inverno
Tempo di preparazione (min.)	10-20 20-30 30-40 40-50 50-60 >60			



PARTE III
ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA
MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Ingredienti

Quantità	Ingrediente

Preparazione

--



WE
ARE
WHAT
WE
EAT

MEDDIET
Mediterranean Diet

Ingredienti per salse e condimenti:

Quantità	Ingrediente

Preparazione della salsa o dei condimenti

Riportare, quando richiesto, il tempo di cottura, temperature e modalità di preparazione.

PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

ALLEGATO 5- RACCONTI SULL'OLIO DI OLIVA, IL GRANO E IL VINO

L'OLIO DI OLIVA

"L'olio di oliva è un olio vegetale estratto dal frutto dell'oliva appena raccolta (foto dell'oliva)."

Conosci questo frutto?

Si tratta dell'oliva e la maggior parte di noi la conosce perché ci piace aggiungerla a molti piatti, soprattutto a insalate, oltre che mangiarle da sole. Considera però che l'olio di oliva esiste da anni..., centinaia di anni... Nell'antichità, in Mesopotamia, una terra molto lontana, l'olio di oliva non veniva usato solo in cucina ma anche come combustibile per produrre luce e calore, come unguento per curare alcune malattie, oltre che come ingrediente per creme di bellezza rigeneranti.

Conosci gli Egizi, vero? (Immagine degli Egizi)

Questo popolo ricorreva all'olio di oliva per illuminare i propri luoghi di culto, usando ramoscelli di ulivo per farne corone che mettevano intorno alle teste dei defunti mummificati (Immagine di mummie con corone di ulivo). Per non parlare dei Greci...

Sai chi erano i Greci e per cosa usavano l'olio di oliva? (Immagine dei Greci)

In Grecia, i vincitori dei giochi olimpici venivano unti con olio di oliva e incoronati con rami di olivo. Gli alberi di olivo erano così importanti che chiunque osasse sradicare o distruggere due esemplari di questa specie veniva bandito o privato interamente della propria proprietà. Furono i Romani...

Sai chi erano i Romani? (Immagine dei Romani)

Coloro che molti anni più tardi diffusero la coltivazione dell'olivo in tutto il Bacino Mediterraneo. Si dice che ci fossero talmente tanti olivi a quei tempi, che uno scoiattolo avrebbe potuto attraversare l'intero Impero, da un angolo all'altro, saltando di ramo in ramo, senza mai toccare terra. E dal momento che l'olio di oliva era considerato un lusso, solo i Romani più ricchi potevano permettersi la migliore qualità di olio. I poveri, tuttavia, ricorrevano ad un olio di più bassa qualità che conteneva più gradazioni.

*Con la caduta dell'Impero Romano la cultura dell'olio di oliva subì un arresto, fino all'arrivo degli **Arabi** (Immagine degli Arabi), grazie ai quali, l'abitudine nel consumo di olio di oliva fu ripristinata. Gli Arabi lo usavano per friggere e condire, oltre che in medicina. Col tempo si adottarono nuove tecniche che condussero allo sviluppo di una cultura dell'olio di oliva che è giunta fino ai giorni nostri.*

L'albero dell'olivo è una pianta rigogliosa e sempreverde (non perde le foglie periodicamente) che può raggiungere i 15 metri di altezza in climi secchi e temperati come quelli dei Paesi del Mediterraneo, nei quali è attualmente coltivato, costituendo uno dei cibi più antichi e importanti della Dieta Mediterranea.

Sai perché l'olio di oliva ha tutta questa importanza?

- ☐ *È estremamente salutare per il cuore, le arterie, la prevenzione di alcune malattie e il nostro benessere in generale.*
- ☐ *È ideale come condimento dei piatti perché gli attribuisce un ottimo sapore.*
- ☐ *È l'olio migliore da usare in cucina.*



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

Delle più di 1500 varietà conosciute all'incirca, alcune sono usate preferibilmente per la produzione di olio (immagine dell'olio) mentre altre per la produzione di olive da tavola (immagine delle olive)".

IL GRANO

"Circa 10,000 anni fa un evento in particolare avrebbe cambiato il corso della storia dell'umanità. Nella Preistoria qualcuno scoprì o inventò l'agricoltura, in una zona che corrisponderebbe all'attuale Iraq. Uomini e donne impararono a coltivare la propria terra, cominciando a piantare semi per ottenerne del cibo. Si trattò di una scoperta fondamentale perché l'agricoltura sarebbe diventata la risorsa principale di cibo che avrebbe permesso la formazione dei primi insediamenti umani permanenti. I primi ad essere coltivati furono per l'appunto i cereali e tra i più gettonati c'era una varietà di grano.

I nostri antenati videro che grano e cereali in genere non potevano essere consumati nell'immediato appena raccolti, imparando così a lavorarli e inventando il pane. Non si trattava ovviamente del pane come lo intendiamo noi oggi; si pensa che fosse un tipo di pane piatto ottenuto dalla macinazione del grano con due grandi pietre, successivamente inumidito con acqua e poi lasciato ad asciugare al sole.

Furono gli Egizi i primi a preparare un tipo di pane che potrebbe vagamente somigliare al nostro. Sono stati rinvenuti utensili e testimonianze visive del loro tempo che spiegano il processo di produzione del pane. La loro "ricetta" era in effetti molto simile a quella dei giorni nostri, mescolando il grano con acqua per ottenere un impasto che facevano poi riposare e al quale aggiungevano del lievito, per poi riporre il tutto in contenitori di argilla che gli avrebbero conferito la forma desiderata: rotonda, allungata, conica. L'impasto veniva poi cotto su carboni ardenti per ottenere il pane. Dopo tutti questi secoli, la ricetta del pane non è cambiata di molto, visto che noi oggi seguiamo la stessa modalità inventata dagli Egiziani. Le civiltà greca e romana hanno sempre adorato questo prodotto, protagonista di numerose leggende con divinità come Demetra, la dea dell'Agricoltura dell'Antica Grecia, Cerere per i Romani. Da questa divinità deriva il nome dato al grano, Cerere=cereale. I Romani amavano a tal punto il pane da includerlo come alimento indispensabile in due dei 4 pasti giornalieri che consumavano.

Un'altra grande civiltà che ha sempre fatto uso di grano sono gli Arabi. A differenza di altri popoli, uomini e donne utilizzavano il grano per preparare altri cibi come il couscous. Ognuno di questi popoli e civiltà nella storia ha fatto del pane uno degli elementi principali della Dieta Mediterranea, essenziale in tutti i nostri pasti. Il primo pane, preparato nell'era della Preistoria, ha subito una serie di evoluzioni fino ai giorni nostri. Oggi abbiamo a disposizione molti tipi e forme differenti di pane, integrale, a base di altri cereali, con semi di sesamo, tondo, allungato, panini... Ma la cosa più importante di tutte da tenere a mente sono le proprietà del grano: è la fonte di energia basilare per il nostro organismo (soprattutto per bambini e giovani), è ricco di carboidrati che ci consentono di essere attivi durante il giorno e per finire ha un bassissimo contenuto di grassi".



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

4. Attività



L'UVA E LA VITE

“La vite e i suoi frutti, l'uva, sono un cibo con una storia lunga e interessante. Gli archeologi hanno scoperto che la coltivazione della vite ebbe inizio approssimativamente nell'anno 3.500 a.C., in una regione del Mar Caspio (l'attuale Iran, Kazakhstan, Azerbaijan, ...). Da questi luoghi i semi furono portati sempre più a ovest, raggiungendo l'Egitto all'incirca nel 2.400 a.C., secondo graffiti ritrovati all'interno di alcune tombe, rappresentanti grappoli d'uva. Gli Egiziani la chiamavano “lareret”. Questo popolo usava l'uva come cibo, ma anche come medicina e veniva consumata in due modi: sia spremuta per berne il succo oppure essiccata al sole, pratica in cui erano dei veri e propri esperti.

Furono i Fenici a far giungere la vite in Europa e nello specifico nell'area del Mediterraneo. Intorno all'anno 600 a.C. giunse in Grecia e poiché i Greci erano un popolo fortemente religioso, essa fu associata alla figura del dio Dionisio, una divinità particolarmente amata dalle genti perché era il dio della vite, dell'uva, del vino, del teatro e delle celebrazioni, in poche parole il dio delle feste. Più tardi, intorno al 300 a.C. la vite giunse a Roma. L'Impero Romano l'avrebbe diffusa in tutta Europa, fino all'Africa. La divinità romana della vite, del vino, dell'ispirazione e della follia era il famoso dio Bacco. Dal suo nome derivano i celebri baccanali e le celebrazioni romane in suo onore a base di cibo e vino. I Romani non usavano però l'uva solo per produrre vino, il noto cuoco romano Apicio creava ricette come soufflé di pesce a base di uva e altre ancora con uva passa come ingrediente principale.

Negli anni l'uva è diventata un elemento essenziale durante i pasti e insieme a grano e olio di oliva uno dei cibi principali della Dieta Mediterranea.

Nel 1492, Cristoforo Colombo nel suo viaggio che lo avrebbe portato a scoprire l'America, fece riempire le navi di diverse varietà di uva, trattandosi di un cibo estremamente salutare che faceva bene. Furono gli Spagnoli a importarla in America.

Purtroppo però la vite ha un nemico mortale. Verso la fine del XIX secolo, i vigneti europei furono decimati da una terribile malattia, la fillossera, un insetto proveniente dall'America che distrusse quasi tutti i vigneti in ogni Paese. Si tratta di una malattia ancora presente oggi, ma che fortunatamente le innovazioni tecnologiche hanno reso più innocua, soprattutto in termini di danni ad essa correlati.

Una curiosità sull'uva è che è anche stata nello spazio, dato che uno dei primi astronauti Americani portò con sé uva secca durante il viaggio. Un'altra curiosità è l'usanza di mangiare 12 chicchi di uva a Capodanno, una tradizione tutta spagnola che risale agli inizi del XX secolo. In quegli anni, la vendemmia fu così abbondante che ci furono rimanenze di grosse quantità di prodotto; fu in questa occasione che i contadini diedero il via a questa tradizione ribattezzando l'uva rimasta: l'uva fortunata.

Oggi esistono più di 5.000 varietà conosciute di uva in tutto il mondo.

Attualmente essa viene coltivata in regioni dal clima mite in molte parti del mondo, ma soprattutto nei Paesi mediterranei come Spagna, Italia e Grecia, tra gli altri.

Come già detto, l'uva insieme all'olio di oliva e al grano è uno dei cibi principali della Dieta Mediterranea, con proprietà estremamente benefiche per la salute. Si tratta di una fonte naturale di energia che ci aiuta a tenerci in forma nella fase dello sviluppo, è un frutto che aiuta a pulire stomaco e intestino, favorendone la liberazione e inoltre ci aiuta a mantenerci in forma quando invecchiamo”.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

BIBLIOGRAFIA

1. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvado J, Ruiz-Gutierrez V, Covas MI et al. PREDIMED Study Investigators. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Ann. Intern. Med.* 2006; (45): 1-11.
2. Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of interventions on the Mediterranean Diet: a systematic review. *Nutrition Rev.* 2006; (64): 27-47.
3. Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean Diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2010; (92): 1189-96.
4. Aranceta J, Serra-Majem L, Ngo de la Cruz J. Factores determinantes en el mantenimiento y promoción de la Dieta Mediterránea, Dieta Mediterránea: beneficios y promoción. Barcelona, 2004.
5. UNESCO. Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity [website]. 2010 [accessed April 2011]. Available at <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00394>.
6. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S [et al.] on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean Diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011; 14(12A) : 2274-2284.
7. Drewnowski A and Eichelsdoerfer P. The Mediterranean Diet: does it have to cost more? *Public Health Nutr.* 2009; 12(9A): 1621-1628.
8. Alberti-Fidanza A, Fidanza F. Mediterranean Adequacy Index of Italian Diets. *Public Health Nutr.* 2004; 7(7): 937-941.
9. Belahsen R, Rguibi M. Population Health and Mediterranean Diet in Southern Mediterranean Countries. *Public Health Nutr.* 2006; 9(8A): 1130-1135.
10. Da Silva R, Bach-Faig A, Raimo Quintana B, Buckland G, Vaz de Almeida MD and Serra-Majem L. Worldwide Variation of Adherence to the Mediterranean Diet, in 1961-1965 and 2000-2003. *Public Health Nutr.* 2009; 12(9A): 1676-1684.
11. Dernini S. Transmitting Mediterranean Food Culture through Art: A Creative Interdisciplinary Approach. *Public Health Nutr.* 2006; 9(8A): 1141-1143.
12. Keys AB, Keys M. How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way. New York (N.Y.): Doubleday. 1975.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

13. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Mortega R, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J.. Food, Youth and the Mediterranean Diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004;7(7): 931-935.
14. Trichopoulou A, Lagiou P. Healthy Traditional Mediterranean Diet: An Expression of Culture, History, and Lifestyle. Nutr. Rev. 1997; (55): 383-389.
15. Willett WC. The Mediterranean Diet: Science and Practice. Public Health Nutr. 2006;(9): 105-110.
16. FAO. Nutrition education in primary schools. A planning guide for curriculum development. Promoting lifelong healthy eating habits. Roma; 2005.
17. Fundación Dieta Mediterránea y Argis Congres, S.L. Aprende a cocinar en familia. 50 recetas de la dieta mediterránea. Madrid: Fundación Dieta Mediterránea y Argis Congres, S.L.; 2006.
18. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad, Política social e Igualdad [website]. 2010. Available at: www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf
19. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'alimentació saludable a l'etapa escolar [internet]. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Treballs gràfics, S.A.; 2005. Available at: <http://www20.gencat.cat/docs/Educacio/Documents/ARXIUS/alimentacio.pdf>
20. Ministerio de Sanidad y Consumo. La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria: guía didáctica. 2007. Available at: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_ESO-alimentacion2.pdf
21. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de Alimentación Saludable. 2004. Available at: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf
22. Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health Policy Statement. Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity through Increased Physical Activity. Pediatrics. 2006;117(5):1834-42.
23. Healthy Kids, Healthy Communities. Physical Activity for You and Your Child. NC Health and Wellness Trust Fund Commission; 2004.



PARTE III ATTIVITA' DI EDUCAZIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI



4. Attività

24. Farner, B. Food for Thought. Getting Kids to Try New Foods/Food and family. Champaign-Urbana: University of Illinois Extension; 2011.
25. James WPT, Jackson-Leach R, Rigby N. An international perspective on obesity and obesogenic environments. In Obesogenic Environments. Chichester: Blackwell Publishing; 2010.
26. Nemours Foundation. Healthy Eating.[accessed March 2011]. Available at: http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/habits.html.
27. Organización Mundial de la Salud. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: World Health Organization; 2003.
28. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes. Generalitat de Catalunya.[accessed April 2011], Available at: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/expendedor2008.pdf>.
29. Task Force on indicators for Assessing the sustainability of the Mediterranean Diet, CHIEAM-FAO, Bari - 2012.
30. CIISCAM, 2005 Call of Rome for a Common Action on Food in the Mediterranean, Rome, 3rd EuroMed Forum on Mediterranean Food Cultures; 2005. Available at: www.ciiscam.org/files/download/documenti/02PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.
31. CIISCAM, The Mediterranean Diet: A Model of Sustainable Diet, Parma, 3rd CIISCAM International Conference; 2009. Available at www.ciiscam.org/203/28/products/3rd_ciisca_international_conference.html.
32. Supreme Scientific Health Council, Ministry of Health and Welfare of Greece. Dietary Guidelines for Adults in Greece. Archives of Hellenic Medicine 1999;(16): 516-524.

