



Project funded by the
EUROPEAN UNION



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



DO RUNNING EVERYDAY.

Keep fit, choose Mediterranean

MedDiet

Linee Guida per l'organizzazione di eventi promozionali sulla Dieta Mediterranea

Indirizzate agli Enti locali



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; Natàlia Martínez

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'Agricoltura, dell'Alimentazione e dell'Ambiente

Dipartimento dell'Agricoltura, Allevamento, Pesca, Alimentazione e Ambiente della Catalogna

José Lara, Università di Newcastle

Alicia Aguilar, Università UOC (Spagna)

Assumpció Rosset, Consiglio comunale - Barcellona (Spagna)

Francisco Rivas, Consiglio comunale - Guadix (Spagna)

Copy-Editor & Revisione

Isabel Bertomeu, Fondazione Dieta Mediterranea

Immagini & Grafica

Unioncamere - Retecamere

Fondazione Dieta Mediterranea

Coordinatore Progetto: Unioncamere (Italia)

Amedeo del Principe, Unioncamere

Andrea Muti, Unioncamere

Diana Giannico, Unioncamere - Dintec

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





*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 di Unioncamere 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. Le categorie alimentari 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 E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali	39
1.1. Obiettivi della promozione della Dieta Mediterranea da parte degli Enti locali	39
1.2. Attori potenziali degli Enti locali	40
1.3. Da strategie globali a quelle locali	40
1.4. Comunità e attori per la promozione della Dieta Mediterranea	41
1.5. Programmazione funzionale alla promozione della Dieta Mediterranea	43
1.5.1. Valutazione delle necessità	44

INDICE



1.5.2. Obiettivi raggiungibili	46
1.5.3. Sviluppo	47
1.5.4. Valutazione	49
1.6. Idee ed esempi su “Come diventare promotore della Dieta Mediterranea?”	51
1.6.1. Lettera di impegno dell’Ente	54
1.6.2. Lettera di impegno del consumatore	55

PARTE III: ATTIVITÀ EDUCATIVE SULLA DIETA MEDITERRANEA PER L'ORGANIZZAZIONE DI EVENTI

1. Partecipare alle attività	56
2. Quadro delle attività	59
3. Strategia educativa	60
4. Attività	62
4.1. Workshops sul Gusto mediterraneo	62
4.1.1. Workshop: “Più fedeli alla Dieta Mediterranea”	62
4.1.2. Degustazioni di oli di olive e visita guidata ad un frantoio	66
4.2. Corsi di cucina	74
4.2.1. Laboratorio di cucina per “Casalinghe”: Assaporare il Mediterraneo!	74
4.2.2. Laboratorio di cucina per famiglie	76
4.3. Dieta Mediterranea e Idee competitive	78
4.3.1. Concorso sulla Dieta Mediterranea: Saperi mediterranei	78
4.3.2. La Gymkhana della Dieta Mediterranea	80
4.4. Eventi locali	85
4.4.1. Mostra sulla Dieta Mediterranea	85
4.4.2. Mercati, fiere e festival della Dieta Mediterranea	91
4.4.2.1. Il Festival del Couscous	92
4.4.2.2. Il Festival della raccolta delle olive– From Field to Fork	93
4.4.2.3. Il Festival della vendemmia e delle arti	94
4.4.2.4. Tour del mercato o del festival	95
SITI WEB UTILI	97
ALLEGATI	98
BIBLIOGRAFIA	113

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, Peloponneso)

CCIAA di Messina (Grecia, Peloponneso)

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 Medediterraneo (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

Il Progetto MedDiet: “Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali”



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

Il Progetto MedDiet: “Dieta Mediterranea e Valorizzazione dei Prodotti Tradizionali”



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 data 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 "*diáita*", 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, culture, 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.

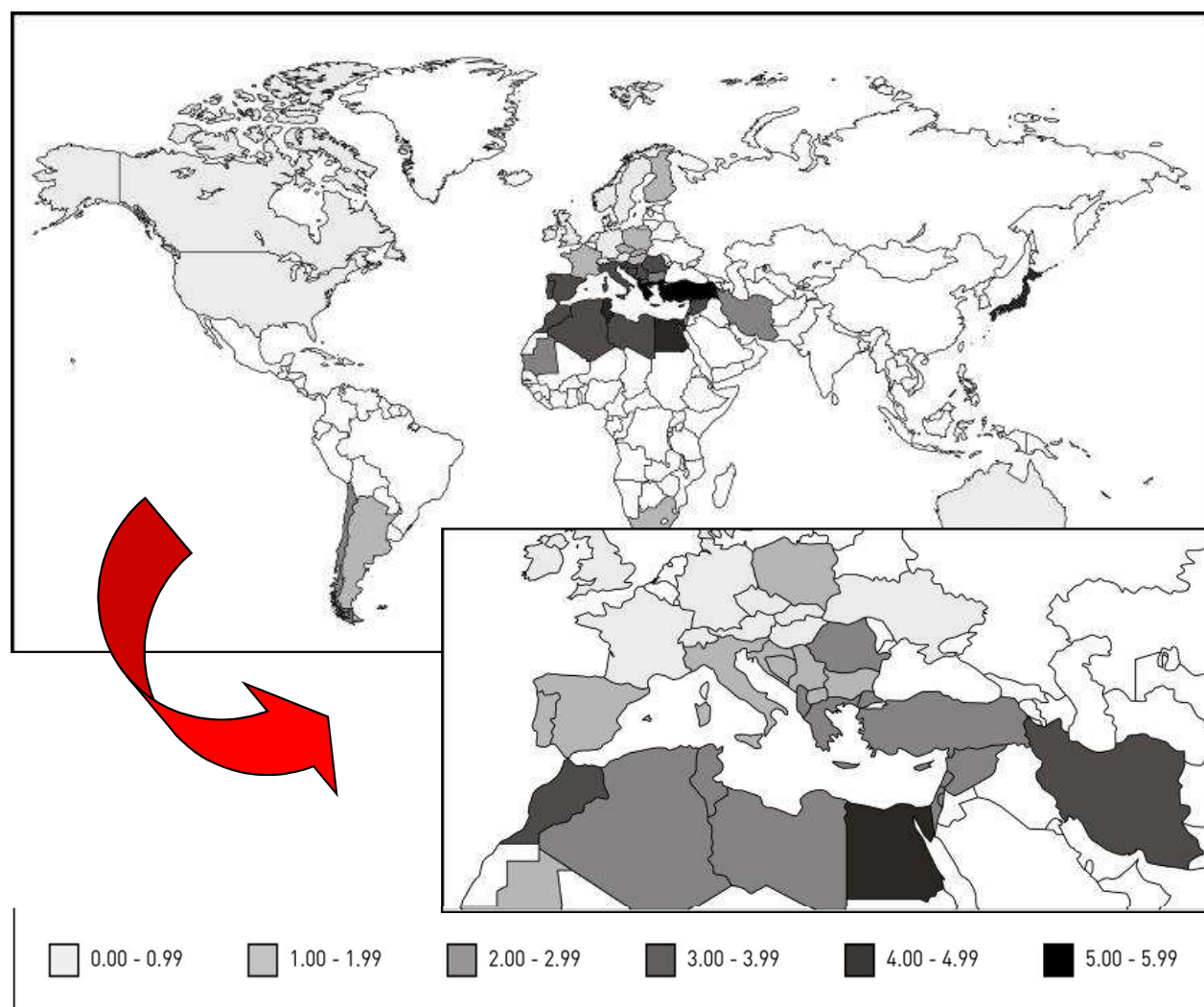
Di conseguenza è fondamentale allertare la società informandola, educandola e promuovendo la Dieta Mediterranea in modo da evitare la distruzione di questo patrimonio che avrebbe conseguenze negative sulla nostra salute, agricoltura, oltre che sui nostri tipici paesaggi. Si richiede quindi alle politiche 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

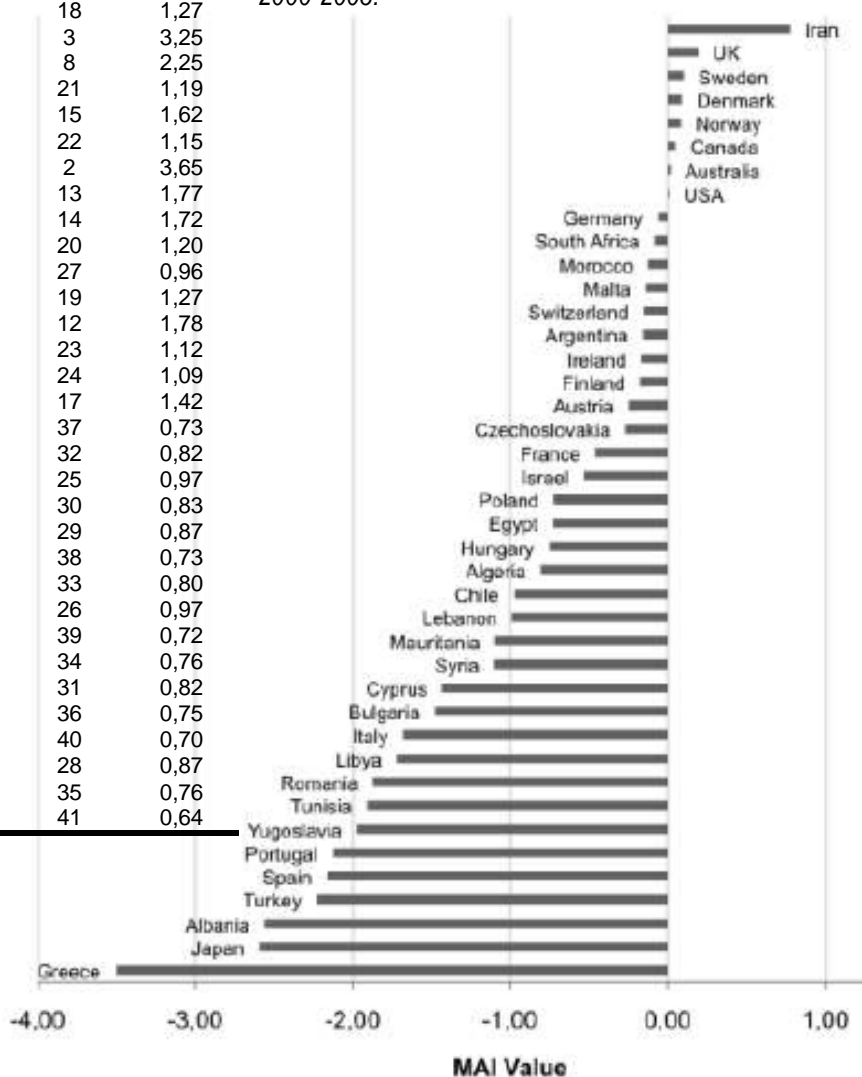
3. L'ABC della Dieta Mediterranea



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

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”



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



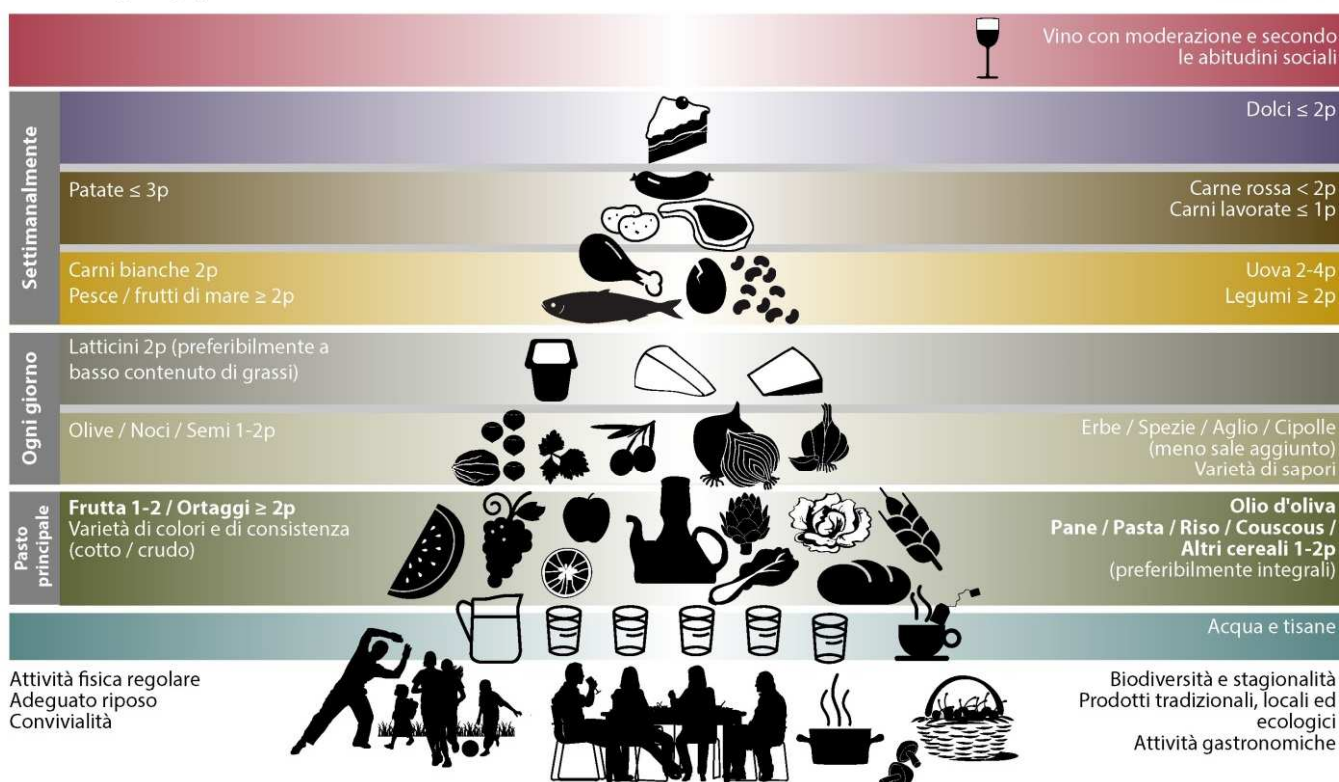
Si prega di visitare il sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu

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



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención 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 familiari 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 familiari, 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”

PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA



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

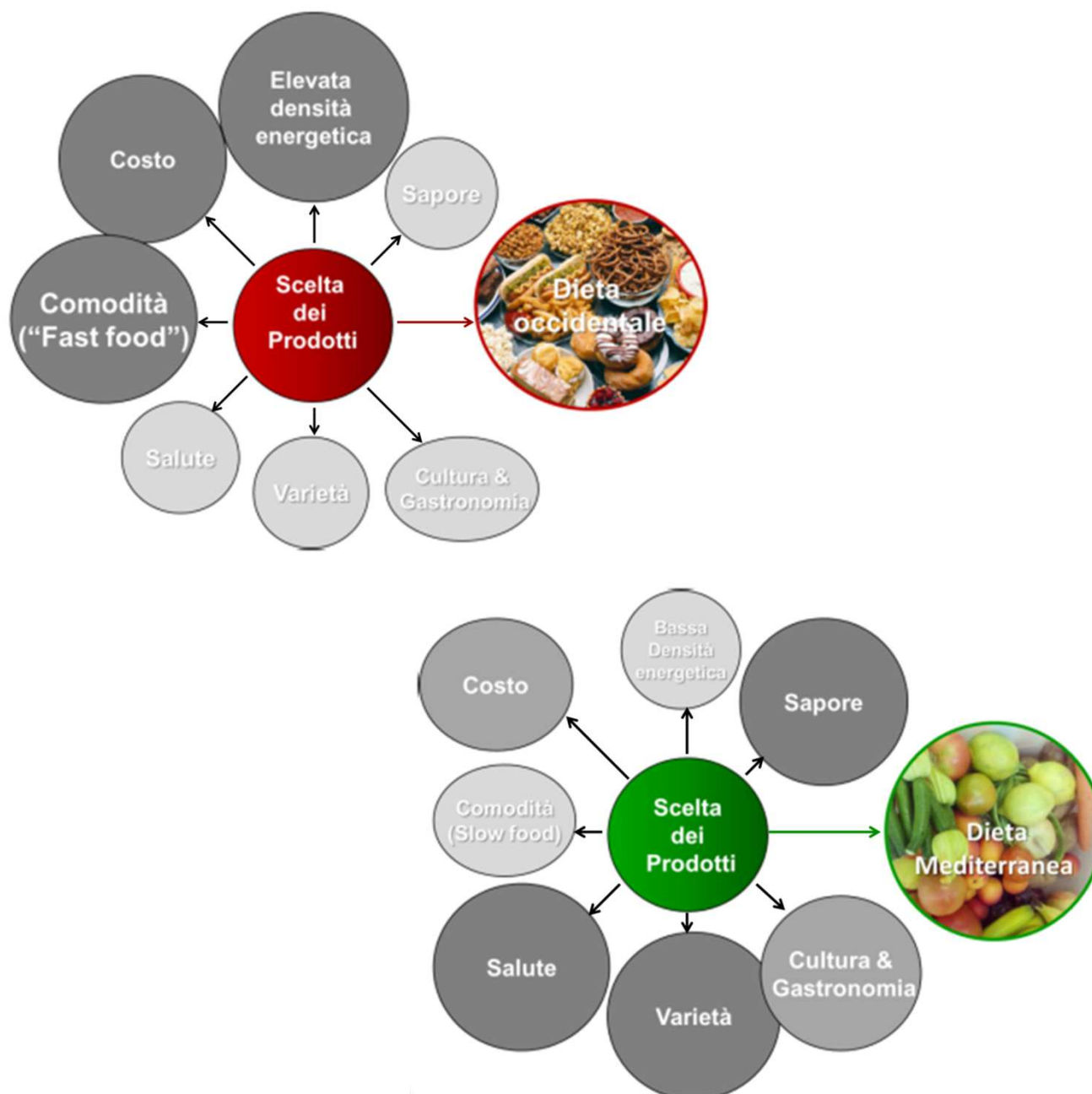


PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

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

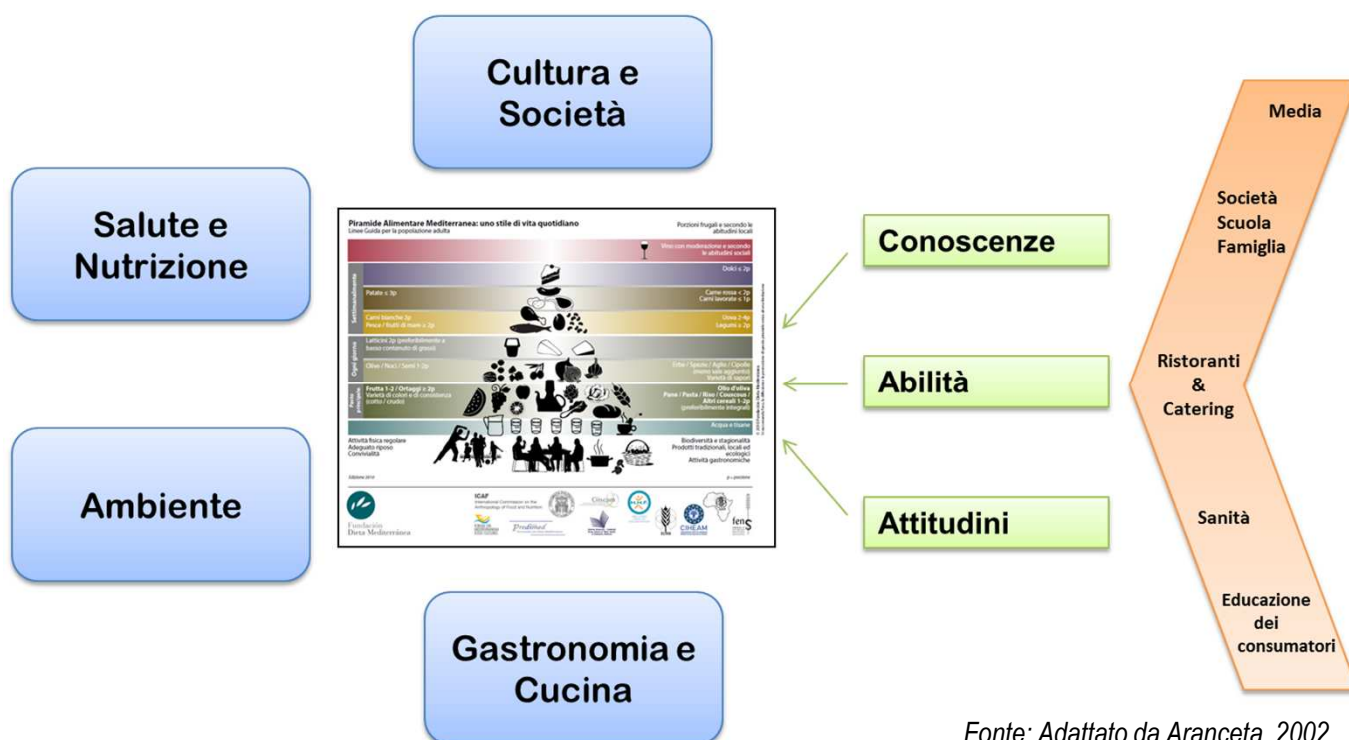
PARTE I: LA DIETA MEDITERRANEA

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

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”

ORTAGGI:

Dovrebbero costituire la **porzione più grande** del tuo pasto. Scegli tra le 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:

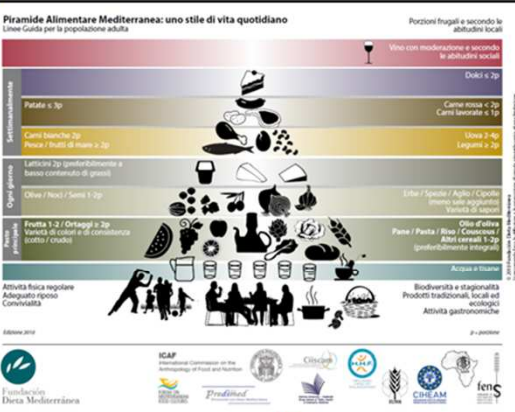
Scegliere tra:

-**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...)

I cibi da consumare solo in occasioni speciali si trovano in cima alla Piramide (dolci, spuntini, torte, analcolici e succhi zuccherati)



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.
- ✓ 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.

ACQUA:
Berne **quanta più possibile**

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

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**

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...)

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!

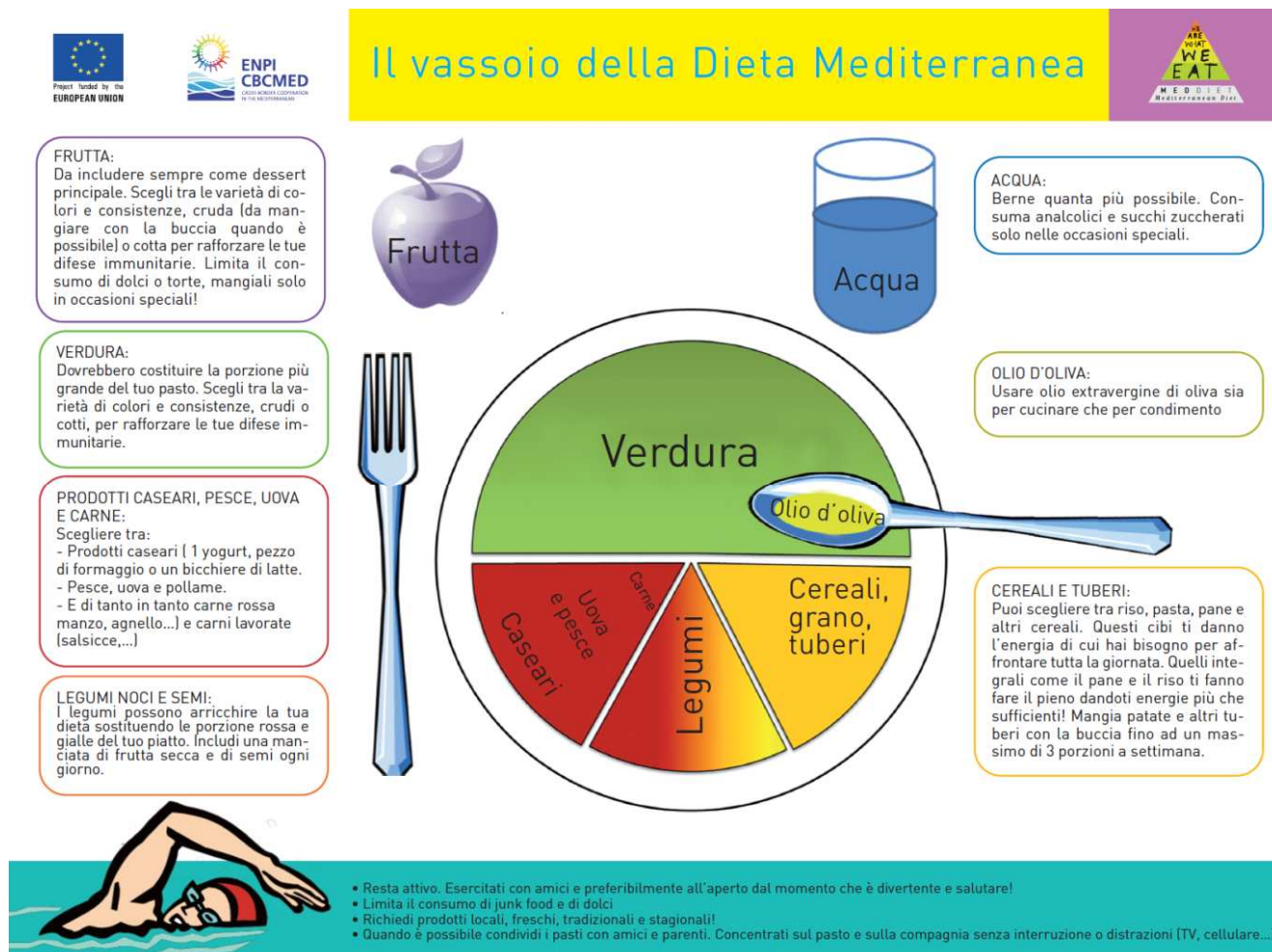
- ✓ Resta attivo. Esercitati con amici e preferibilmente all'aperto dal momento che è divertente e salutare!
- ✓ Richiedi prodotti locali, freschi, tradizionali e stagionali!
- ✓ Consuma la quantità di un piatto a pasto secondo il giusto apporto consigliato.
- ✓ Limita il consumo di dolci e torte, lasciandolo 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

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

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

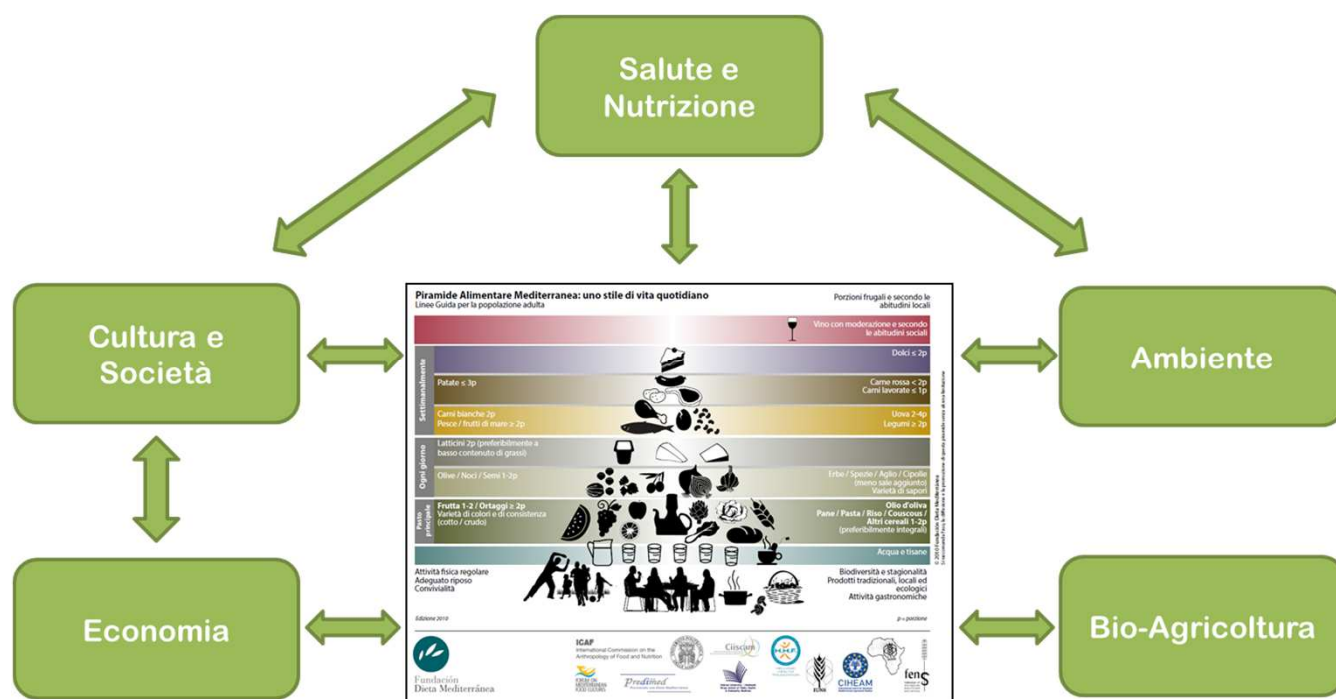


10. I vantaggi della Dieta Mediterranea

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 E GLI ENTI LOCALI



1. Il ruolo degli Enti locali

Soltanto tenendo a mente l'importanza del riconoscimento UNESCO e delle sue conseguenze a livello internazionale, per non parlare dei benefici potenziali della Dieta Mediterranea per la comunità, esistono molti aspetti interessanti che dovrebbero spingere gli Enti locali ad investire nel presente modello dietetico.

Gli Enti locali sono attori-chiave nel stimolare l'economia locale, oltre a giocare un ruolo fondamentale nell'aiutare i consumatori ad acquisire conoscenze, abilità e attitudini verso una maggiore fedeltà alla Dieta Mediterranea (Figura 16). Professionisti, così come leader politici locali, hanno quindi l'opportunità e la responsabilità di promuovere messaggi, valori e pratiche connesse alla Dieta Mediterranea.

Le amministrazioni (comunali e regionali, e relative autorità) dovrebbero:

Riconoscere il ruolo della Dieta Mediterranea.

Impegnarsi nella promozione dei principi e del sapere veicolati dal Progetto MedDiet per sostenere lo sviluppo locale, facendo in modo che la Dieta Mediterranea possa farsi largo con i benefici sociali ad essa correlati.

1.1. Obiettivi della promozione della Dieta Mediterranea da parte degli Enti locali

Obiettivo principale: Tutelare la Dieta Mediterranea (aumentare la consapevolezza sul modello dietetico in questione, incoraggiandone la sua scelta nella regione di riferimento).

Obiettivi specifici:

- ☐ Inserire la Dieta Mediterranea nell'agenda pubblica:
- ✓ Fare promozione attraverso il *social marketing*, ricorrendo ai social media, internet, alla televisione, le radio e i giornali locali.
- ✓ Educare la comunità locale sulle tradizioni, i principi tramandati dalla propria cultura in cucina, oltre che ai benefici per la salute ad essi associati.
- ✓ Collaborazioni tra settore pubblico e privato.
- ☐ Includere la Dieta Mediterranea nella politica di sviluppo locale.
- ☐ Analizzare la presenza di ostacoli e sostegni nell'accessibilità alle categorie alimentari che compongono la Dieta Mediterranea.
- ☐ Contribuire alla creazione nella società di stili di vita fondati sugli aspetti culturali, gastronomici e salutari della Dieta Mediterranea.
- ✓ Promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni sulla Dieta Mediterranea.
- ✓ Promuovere i valori salutari della propria cucina locale e/o regionale.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI



1. Il ruolo degli Enti locali

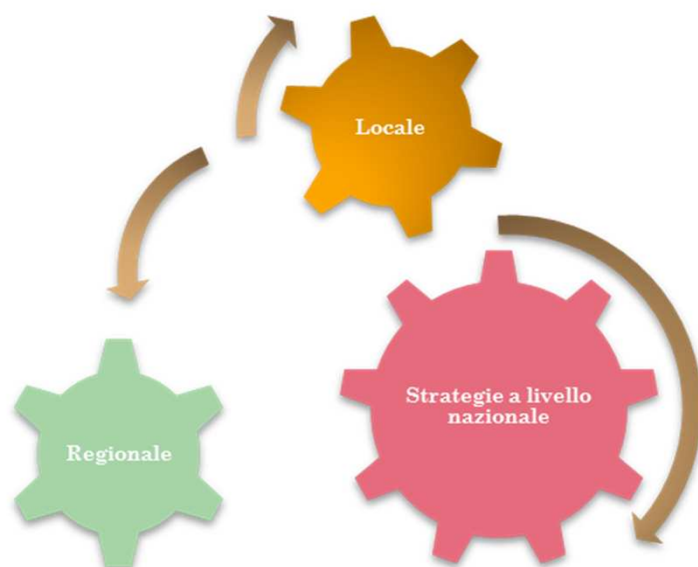
1.2. Attori potenziali degli Enti locali

- ☐ Professionisti della sanità pubblica
- ☐ Funzionari comunali, regionali o nazionali eletti e regolarmente in carica
- ☐ Amministratori scolastici e insegnanti
- ☐ Altri potenziali interessati delle PA e rappresentanti della comunità
- ☐ Organizzazioni no-profit

1.3. Da strategie globali a quelle locali

Pensa su scala globale, agisci a livello locale

Figura 17. Dal livello nazionale a quello locale



Sono molte le **strategie a livello globale e nazionale** ad essere state lanciate. La maggior parte di queste sono legate alle campagne di prevenzione contro l'obesità, per invertire il tasso in continua crescita di questa malattia nella regione del Mediterraneo. Si tratta di iniziative miranti a incoraggiare abitudini alimentari salutari affiancate dalla regolare pratica di attività fisica, attraverso collaborazioni di varia natura con istituti di ricerca pubblici e privati, università e altri attori della società.

Esempi di strategie a livello globale e nazionale:

- ☐ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato nel 2004 la Strategia Globale per la Dieta, l'Attività fisica e la Salute a favore di un impegno politico sostenuto in tal senso e con la collaborazione di istituzioni pubbliche e private.
- ☐ Il Piano nazionale di Azione sulla Sanità pubblica, adottato in Grecia.
- ☐ La Strategia per l'Alimentazione, l'Attività Fisica e la Prevenzione dell'Obesità (NAOS) in Spagna.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Tutte queste campagne richiedono un approccio multi-fattoriale, incorporando il settore della ricerca scientifica, abitudini corrette, mobilitazione e integrazione di diversi settori della comunità, impegno a partecipare, oltre che un monitoraggio regolare e sistemico nella valutazione dei risultati. Qualunque tipo di iniziativa o programma all'interno dei Paesi mediterranei dovrebbe avere come obiettivo quello di includere la promozione della Dieta Mediterranea come punto di riferimento per un modello dietetico salutare che sia anche culturalmente condiviso.

Dare un'enfasi maggiore ai cibi mediterranei, piuttosto che all'"alimentazione" in genere o alle componenti nutrizionali dei cibi, potrebbe essere più efficace per fare recepire determinati messaggi, soprattutto in considerazione del fatto che il modello dietetico mediterraneo è più che altro rinomato per i suoi prodotti e per la tipologia di pasti, che non per i loro apporti nutrizionali. Sotto questo punto di vista, strategie adottate a livello nazionale possono costituire un quadro di riferimento per molte iniziative a livello regionale e locale.

Tanto le strategie a livello globale quanto quelle a livello locale dovrebbero comprendere promozione dei prodotti tipici e programmi educativi come strumenti essenziali nell'ottenimento di cambiamenti positivi sia nelle abitudini alimentari che negli stili di vita. La struttura di tali programmi può rimanere invariata nei suoi elementi fondamentali per la maggior parte dei Paesi, sebbene debba necessariamente essere adattata alle caratteristiche di ciascuna comunità di riferimento, rispettandone tradizioni culturali e comportamenti sociali. (Figura 18).

1.4. Comunità e attori per la promozione della Dieta Mediterranea

Il contesto sociale è uno dei principali fattori responsabili del tipo di evoluzione delle abitudini alimentari della società moderna. Si tratta di un argomento di interesse e preoccupazione per i professionisti della salute, gli educatori e la popolazione in genere, data la sua enorme influenza sulla diffusione di abitudini di vita scorrette che impediscono il perseguimento degli obiettivi, a favore della comunità, che le iniziative per la salute pubblica si propongono di raggiungere. (Figura 18).

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

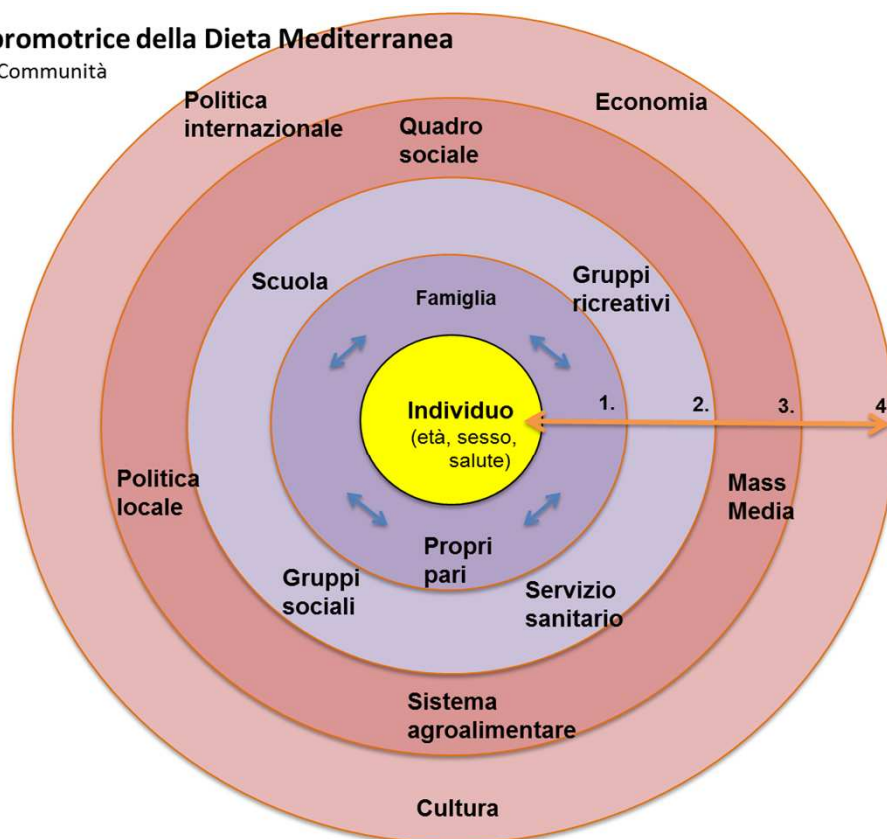
1. Il ruolo degli Enti locali



Figura 18. Una comunità promotrice della Dieta Mediterranea

Comunità promotrice della Dieta Mediterranea

1 + 2 + 3 + 4 = Comunità



Fonte: Basato sulla teoria sull'ecologia dello sviluppo di Bronfenbrenner

Per decenni la famiglia è stata il fondamento dell'adozione di un particolare modello dietetico. I più recenti cambiamenti socio-economici hanno innescato una serie di stravolgimenti, conducendo a mutamenti nelle abitudini alimentari della popolazione indirettamente influenzati da fattori come quello economico, religioso, sociale, fisiologico, culturale, psicologico, non dimenticando il ruolo della pubblicità.

Esperti nel campo del cibo, dell'educazione, della salute, cultura, ambiente e del mondo della politica in genere, sono normalmente membri particolarmente conosciuti di una data comunità, che hanno quindi un potenziale nel veicolare con successo determinati messaggi. Di conseguenza, dal momento che la Dieta Mediterranea non è solo un modello dietetico ma anche culturale, le sue possibilità di diffusione dipendono dalla capacità di persuadere i consumatori a seguire tale modello.

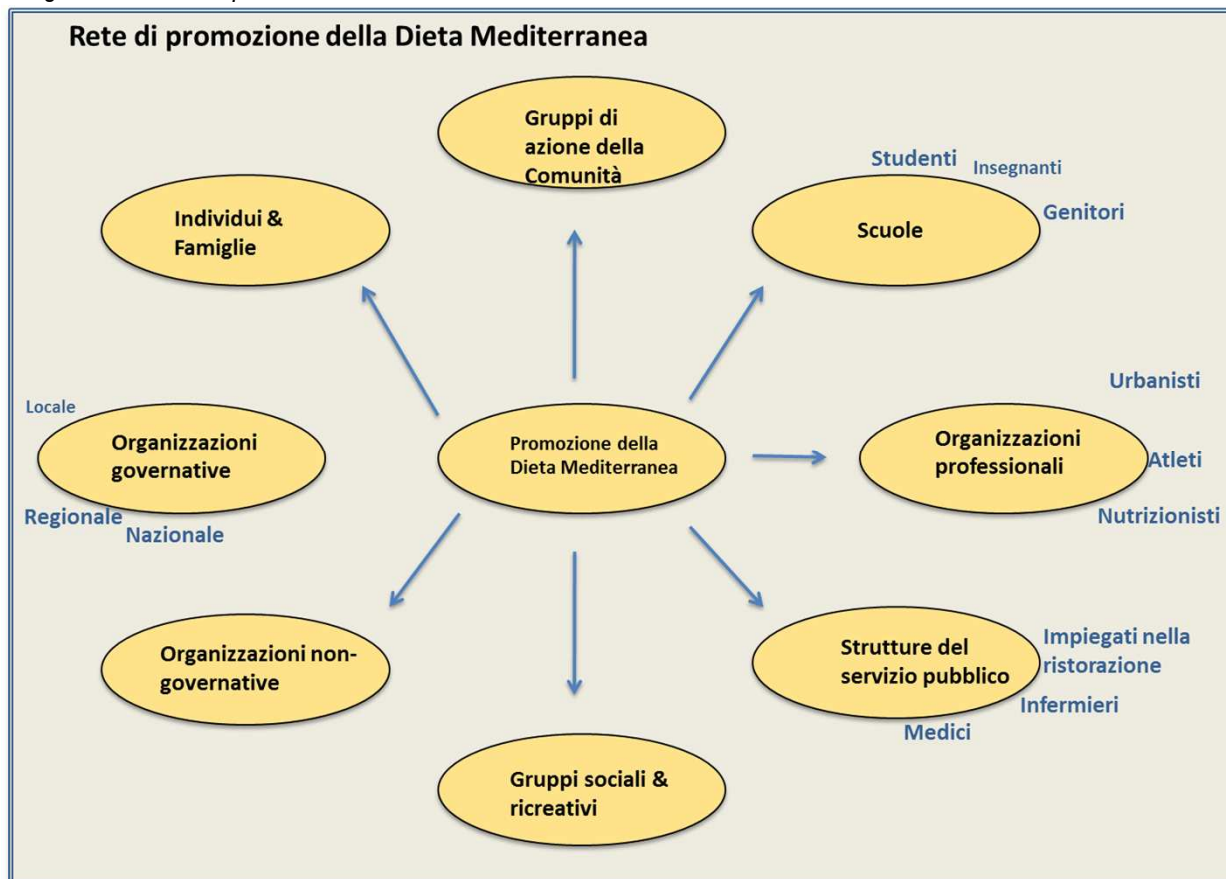
La Figura 19 di seguito inserita mostra tutti gli attori coinvolti nell'educazione, accessibilità e promozione della Dieta Mediterranea. Le possibilità di creare nuove collaborazioni e scoprire le diverse opportunità ad esse correlate sono infinite, essendo essenziali creatività e coinvolgimento di quanti più settori possibili di una determinata comunità.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Figura 19. Network promotore della Dieta Mediterranea



1.5. Programmazione efficiente della promozione della Dieta Mediterranea

Figura 20. Quadro per la pianificazione programmatica



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Fasi della pianificazione e strutturazione programmatica

1.5.1. Bisognerebbe innanzitutto svolgere una **Valutazione delle Necessità** per ottenere un buon quadro della situazione e scegliere di conseguenza le azioni più adeguate ad una data comunità, i cui bisogni, per esempio, dovrebbero essere analizzati in base a:

- ☐ Target identificativo della popolazione
- ☐ Definizione dello scopo della propria valutazione
- ☐ Individuazione di tipologie di dati e fonti
- ☐ Raccolta di dati su abitudini alimentari, valori e convinzioni, salute, caratteristiche fisiche/ ambientali/sociali/ economiche/culturali e politiche della comunità, oltre che il pubblico di riferimento. Da includere studi epidemiologici, dati di sorveglianza, gruppi di discussione, esperti e ricerche esistenti condotte su comunità simili; ma soprattutto individuare ostacoli e fattori che incoraggiano l'adesione al modello Dieta Mediterranea.
- ☐ Analisi e interpretazione dei dati raccolti
- ☐ Individuazione, valutazione e assegnazione delle priorità a problemi e necessità della comunità
- ☐ Condivisione dei propri risultati con esperti e professionisti del settore.

Trattandosi di iniziative volte a determinare un cambiamento nel comportamento dietetico – per orientare la scelta verso la Dieta Mediterranea – **si consiglia di prendere in considerazione i vari modelli teorici sul comportamento esistenti**. Qualunque tecnica di cambiamento di un dato comportamento dovrebbe considerare:

- ☐ La risoluzione di problemi
- ☐ Strumenti auto-ammonitori per il consumatore
- ☐ Fornire ai consumatori la piramide e spiegare loro “dove, quando e come” mangiare
- ☐ Modellare un comportamento
- ☐ Riorganizzazione ambientale
- ☐ Pratica immediata
- ☐ Supporto e mutamento sociale

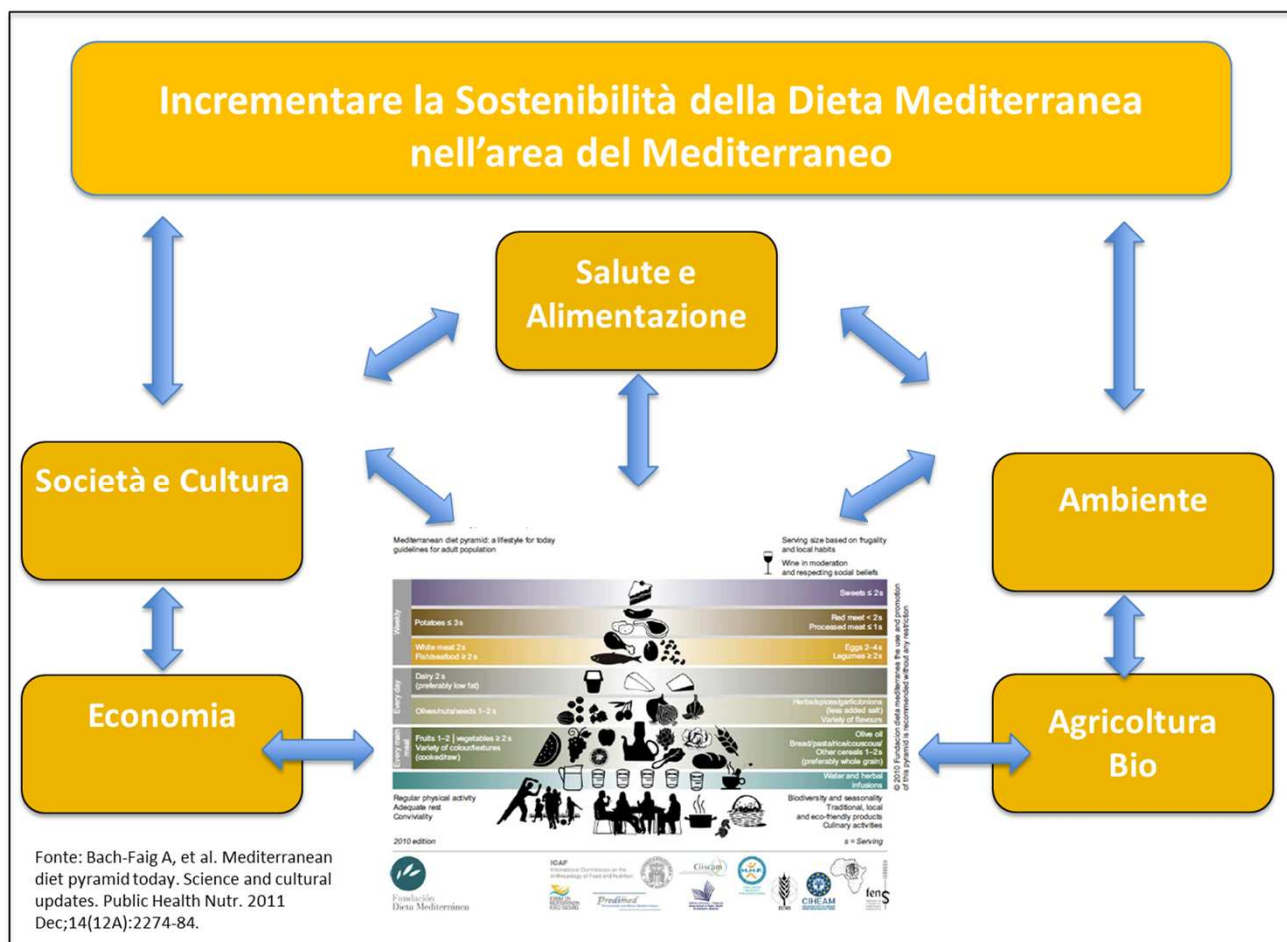
Una lista di aree potenziali e indicatori di valutazione della sostenibilità della Dieta Mediterranea è illustrata di seguito (Figure 21 e 22) per riassumere i diversi aspetti che potrebbero essere analizzati per certe tipologie di azioni promotrici della Dieta Mediterranea, così come per il monitoraggio del modello in una certa regione.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Figura 21. Aree prioritarie nella valutazione della sostenibilità della Dieta Mediterranea



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Figura 22. Potenziali indicatori della valutazione della sostenibilità della Dieta Mediterranea

Indicatori potenziali per la valutazione sulla sostenibilità della Dieta Mediterranea

SALUTE & ALIMENTAZIONE	SOCIETÀ & CULTURA	ECONOMIA	AGROBIODIVERSITÀ	AMBIENTE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantità di prodotti locali ✓ Sicurezza alimentare nell'ambiente domestic ✓ Prevalenza di obesità e malattie non-trasmissibili ✓ Livello di attività fisica praticata ✓ Grado di adesione alla Dieta Med ✓ Condivisione di prodotti eco-compatibili/biologici 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantità di prodotti tradizionali ✓ Presenza di mercati dei produttori ✓ Presenza di eventi sulla cultura alimentare mediterranea ✓ Empowerment di Genere ✓ Disponibilità di formazione sulla cultura alimentare mediterranea ✓ Percezione della Dieta Mediterranea 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grado di autosufficienza ✓ Regional income ✓ Occupazione ✓ Condivisione di Share of home food consumption ✓ Costi dell'obesità ✓ Volatilità dei prezzi e dei rendimenti ✓ Prezzi onesti/ Commercio equo ✓ Diversificazione della produzione alimentare 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tasso di erosione della biodiversità ✓ Ricorso ad agricoltura biologica ✓ Marchio di qualità del prodotto ✓ Fertilità del suolo ✓ Grado di lavorazione dei prodotti ✓ Elasticità dei sistemi di produzione 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Impronta ecologica ✓ Cambiamenti nelle risorse acquatiche ✓ Cambiamenti nelle terre coltivabili ✓ Condivisione di aree destinate all'agricoltura urbana e peri-urbana

Fonte: Tratto da *Task Force on Indicators for Assessing the Sustainability of the Mediterranean Diet*. Jan 2012.

1.5.2. Stabilire **Obiettivi Raggiungibili** e assicurare al programma una progettazione adeguata.

Le attività scelte dovranno essere di supporto allo scopo che ciascun obiettivo intende raggiungere.

Una attività potrebbe essere individuata e assegnata a ciascun obiettivo tenendo in considerazione, nella scelta della medesima, i seguenti fattori:

- ☐ Formazione specifica.
- ☐ Efficacia attesa (rapporto tra lo sforzo richiesto e i risultati ottenuti).
- ☐ Accessibilità della popolazione alle attività proposte
- ☐ Considerare sempre una certa flessibilità nella fase di pianificazione programmatica, per meglio fronteggiare l'eventuale insorgere di cambiamenti non previsti.

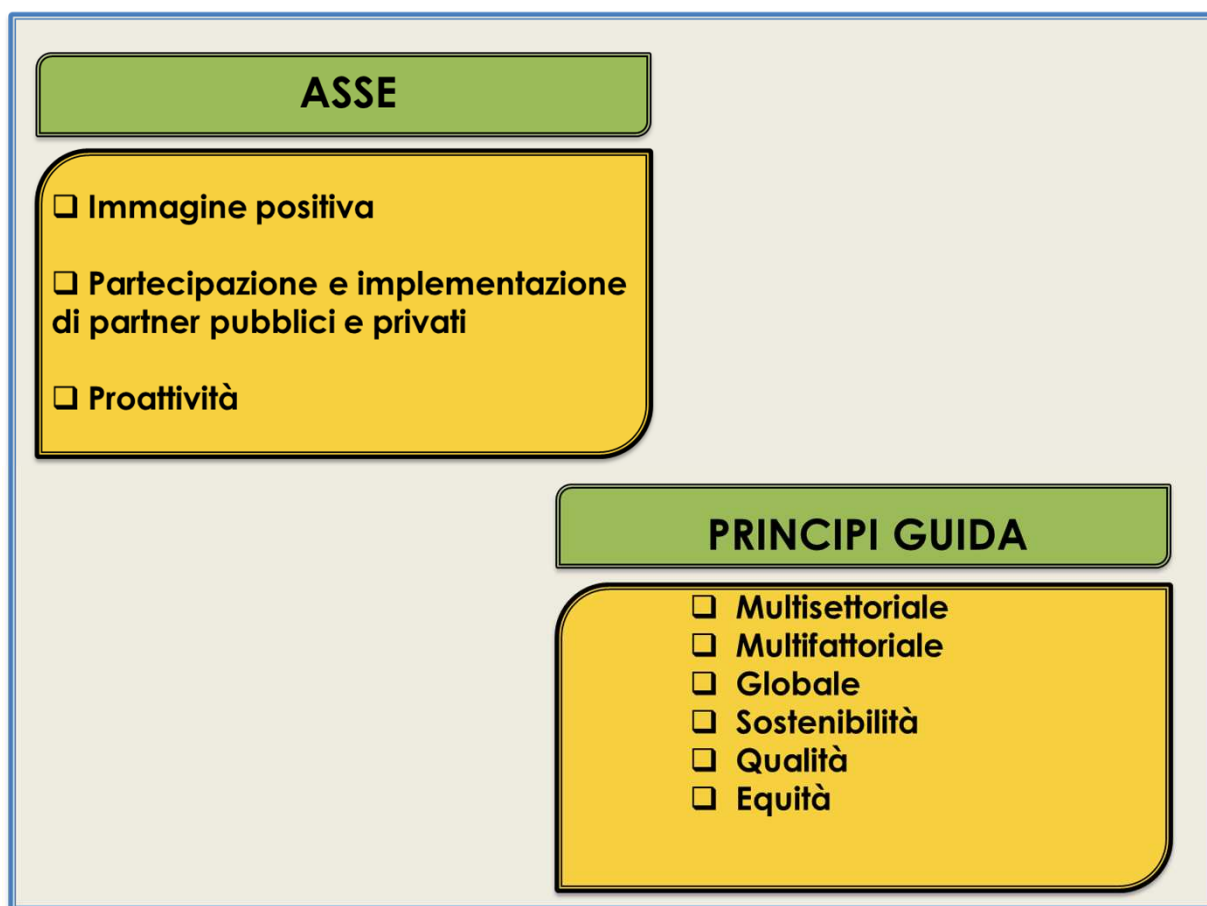
PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



1.5.3. Nello **Sviluppare** una determinata campagna bisognerà tenere in considerazione i seguenti principi (come indicati in Figura 23); senza dimenticare l'elemento-chiave degli approcci multi-settoriale e multi-disciplinare.

Figura 23. Principi per un corretto sviluppo di una campagna di promozione della Dieta Mediterranea



Quando si intende educare degli individui, in modo particolare nel settore dell'alimentazione e della salute, bisogna necessariamente ricorrere ad una programmazione efficace e ad iniziative mirate a uno specifico target, in modo da incoraggiare dei cambiamenti nelle attitudini e nei comportamenti. Campagne educative accompagnate da azioni sporadiche o isolate non sono sufficienti a determinare modifiche sostanziali delle abitudini alimentari degli individui.

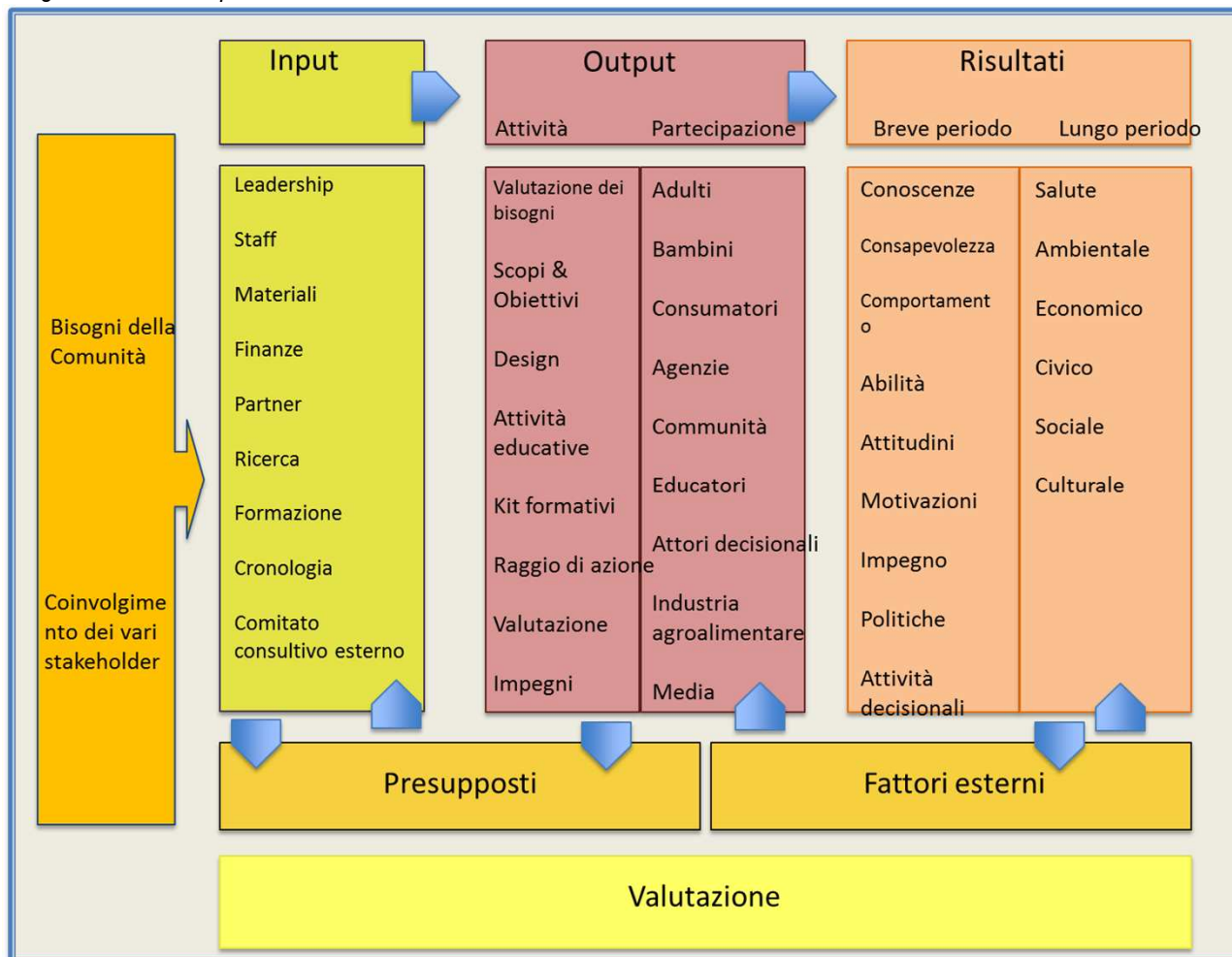
In breve, si consiglia di definire un modello che stabilisca necessariamente gli input, output ed esiti, come evidenziato nella Figura 24.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Figura 24. Modello promozionale della Dieta Mediterranea



Nello svolgere iniziative si prega di considerare quanto segue:

- ❑ Valutare la motivazione politica. L'atteggiamento dei funzionari municipali, così come avere dalla propria parte il consenso diffuso di tutte le componenti politiche municipali è importante per un risultato di successo.
- ❑ Valutare l'interesse della comunità.
- ❑ Definire le risorse a propria disposizione (Ogni attività dovrebbe avere le sue risorse specifiche):
 - ✓ Risorse materiali (materiale ed equipaggiamento necessari)
 - ✓ Risorse finanziarie (budget per l'attuazione)
 - ✓ Risorse umane (numero di persone necessarie, qualifica professionale delle medesime, tempo dedicato e durata della collaborazione)
 - Individuare l'Ente locale, Dipartimenti e partnership pubbliche/private in settori differenti (agricoltura, salute, educazione, cultura, tempo libero) per lo sviluppo e la valutazione del programma.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



- Indire incontri/seminari che coinvolgano *tutti i settori della comunità locale*, tanto per chiamarli direttamente in causa come attori o semplicemente per creare sinergie.
 - Approfondire fonti economiche e la presenza di potenziali *risorse nelle pubbliche amministrazioni a livello regionale e nazionale*.
 - Creare una *Coalizione* tra settori governativi e organizzazioni sia pubbliche che private (no-profit, associazioni di categoria, imprenditoria, fornitori locali, scuole, chiese, etc.) consentendo sia un accumulo di risorse che un potere intellettuale nel raggiungere un medesimo obiettivo.
 - Incoraggiare *la partecipazione dei cittadini* a tutte le fasi del programma.
- ❑ Creare Gruppi di Lavoro per la pianificazione, sviluppo e valutazione, ciascuno con sotto-gruppi che servano da collegamento tra i vari settori coinvolti .
 - ❑ Definire una cronologia degli eventi. Nominare un responsabile per ciascuna attività, un quadro di coordinamento, organizzare la gestione delle risorse e delle attività secondo una precisa tabella cronologica.
 - ❑ Dare priorità a quelle attività i cui beneficiari sono anche partecipanti attivi delle medesime.
 - ❑ Definire, implementare e valutare un Test Pilota su un campione del futuro target di riferimento in via sperimentale, prima di coinvolgere nel programma l'intera comunità.
 - ❑ Cercare visibilità nei media locali, regionali o nazionali. I media rappresentano un'ottima piattaforma educativa per il pubblico, amplificando notevolmente il messaggio che si vuole trasmettere. Insieme ai giornalisti, costituiscono uno degli attori principali nella promozione dei vantaggi della Dieta Mediterranea. Distribuire materiale informativo, volantini, opuscoli, poster, podcast, filmati e qualunque altro tipo di materiale educativo sfruttando i comuni strumenti del *social marketing* come internet, la televisione, i social media e i giornali.

Consigli per una campagna promozionale:

Usa un messaggio chiaro, preciso e diretto

La comunicazione dovrebbe essere sistematica, mirata e prolungata

Crea un messaggio forte che spinga gli individui a informarsi, impegnarsi e condividere i principi della Dieta Mediterranea.

Condividi quanto appreso: assicurati di condividere successi e sfide con altri membri dell'Ente locale. Consentire ad altri di conoscere il programma può infatti solo essere d'aiuto per migliorare future iniziative del medesimo.

1.5.4. Valutare il proprio programma in base agli obiettivi e scopi iniziali prefissati.

Scelta di sistemi di elaborazione dati per le fasi di monitoraggio e valutazione, tenendo in considerazione tanto la fase di sviluppo del programma che i suoi risultati.

Definire e realizzare valutazioni efficienti che siano di supporto tanto all'iniziativa in corso quanto a quelle future.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



Esempio di Questionario di valutazione

Questo questionario intende approfondire la tua opinione e livello di soddisfazione in merito alla formazione ricevuta. Si prega di indicare il proprio livello di soddisfazione sull'attività in una scala da 1 a 5 (1 per niente soddisfatto e 5 molto soddisfatto).

GRAZIE DELLA COLLABORAZIONE

ATTIVITÀ:	
LUOGO:	
DATA:	

	Basso		Medio		Alto
Livello di conoscenze acquisite	1	2	3	4	5
Volontà di mettere in pratica conoscenze e abilità apprese	1	2	3	4	5
Soddisfazione complessiva	1	2	3	4	5

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali



1.6. Idee ed esempi su “Come diventare un promotore della Dieta Mediterranea?”

Di seguito sono forniti alcuni suggerimenti su “Come diventare un Ente locale promotore della Dieta Mediterranea”. Creare un Comitato Dieta Mediterranea; condividere tutta una serie di potenziali impegni che ci si prefigge di trasmettere ai consumatori interessati in modo che facciano altrettanto; porre le basi per la costituzione di una comunità nel suo insieme promotrice della Dieta Mediterranea:

Creare un Comitato Dieta Mediterranea:

Lo si potrebbe basare sul concetto di Comitato per la Politica Alimentare (CPA), vale a dire un'organizzazione rappresentativa delle diverse componenti dell'intero sistema alimentare. Lo scopo del Comitato sarà quello di incoraggiare l'adozione del modello dietetico mediterraneo, promuovendo simultaneamente l'agricoltura sostenibile. L'organizzazione di incontri periodici interni all'Ente locale per discutere delle questioni alimentari rilevanti per la propria comunità può certamente rappresentare una grande opportunità per tutti gli attori coinvolti. Cercare di chiamare in causa i **fornitori di cibo Mediterraneo (coltivatori, produttori e distributori)** tanto nel processo di promozione quanto nel perseguimento dell'obiettivo educativo, perché tutti questi attori abbiano interesse nel preservare e diffondere i principi della Dieta Mediterranea. Consultare **nutrizionisti, dietologi, altri esperti in materia di cibo e professionisti della sanità pubblica** nelle varie fasi di pianificazione, sviluppo, promozione, implementazione e valutazione delle iniziative sulla Dieta Mediterranea. Questi professionisti sono in grado di fornire un quadro tecnico delle componenti della dieta in questione, comprendendo a pieno l'importanza del *social marketing* e dell'educazione in contesti comunitari.

Gli obiettivi da raggiungere potrebbero essere:

- ☐ Migliorare il grado di accessibilità ai prodotti mediterranei, per esempio attraverso:
- ✓ L'individuazione di opportunità di promozione dei cibi mediterranei in occasione di catering;
- ✓ Formazione e incentivi ai ristoranti, negozi locali e mercati su come selezionare, preservare e conservare cibi freschi e altri prodotti mediterranei tradizionali;
- ✓ Condivisione di risorse da parte di diverse piccole attività commerciali nel comprare prodotti freschi in grosse quantità a prezzi ridotti, facendo trarre beneficio tanto ai proprietari dell'attività, che ai fornitori che ai consumatori finali;
- ☐ Riformulazione delle Politiche alimentari e aggiornamento delle leggi vigenti in base alle ultime evidenze scientifiche in materia agroalimentare, oltre che ai bisogni del consumatore.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI



1. Il ruolo degli Enti locali

☐ Valutazione del comparto alimentare

Il comparto alimentare comprende tutte quelle realtà in cui si acquista, distribuisce o serve cibo all'interno di una data comunità. Bisogna assicurarsi di esplorare i seguenti contesti quando si è alla ricerca di valide opportunità per promuovere la Dieta Mediterranea:

- ✓ Asili
- ✓ Scuole elementari
- ✓ Licei/Istituti tecnici e Università
- ✓ Attività sportive pomeridiane
- ✓ Ospedali e Ambulatori medici
- ✓ Bar e distributori automatici
- ✓ Luoghi per conferenze e incontri di lavoro
- ✓ Strutture ricreative (musei, palazzetti sportivi e stadi, parchi, piscine)
- ✓ Ambiente circostante (possibilità di fare passeggiate o andare in bici, possibilità di acquistare prodotti salutari)

☐ Promozione del Community Gardening (giardini condivisi) e gruppi agricoli

Il *Community gardening* dà l'opportunità ai residenti in un dato luogo di prendere in gestione piccole porzioni di terra dove coltivare frutta e verdura. Si tratta di una possibilità estremamente efficace per i residenti di imparare a conoscere sul campo, crescere e gustare i prodotti mediterranei freschi. I leader di ciascun Ente locale coinvolto possono giocare un ruolo determinante nello sviluppo di tale pratica, individuando e destinando a tale scopo eventuali spazi disponibili.

☐ Garantire continuità ai Workshop formativi sulla Dieta Mediterranea

Organizzare regolarmente workshop formativi sulla Dieta Mediterranea per educare altri funzionari dell'Ente locale e professionisti del settore della sanità pubblica, ricorrendo al sistema conoscitivo e agli strumenti forniti in questa guida.

☐ Aumentare la disponibilità di prodotti freschi a km zero

Individuare opportunità di partnership con i produttori locali. Definire ostacoli e possibilità di allargare sempre di più le collaborazioni con l'agricoltura locale. Affiancare scuole, imprese e ospedali nella fornitura di prodotti agricoli locali, e mettere a disposizione dei produttori risorse per consentire un'offerta concorrenziale.

☐ Considerare meeting e conferenze sul comparto agroalimentare e attività nel tempo libero

Meeting e conferenze sponsorizzati dall'Ente locale dovrebbero fare da trampolino di lancio dei prodotti e dello stile di vita mediterranei. Concludere contratti con fornitori di prodotti mediterranei per garantire un impegno continuativo nella fornitura di cibi tradizionali, deliziosi e salutari.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI



1. Il ruolo degli Enti locali

- ☐ Focalizzare l'attenzione sulle categorie di Bambini e Donne in gravidanza per un investimento a lungo termine

Cercare opportunità per educare i giovani alla Dieta Mediterranea. Il tasso in continua crescita dell'obesità infantile rende queste iniziative estremamente importanti per la promozione della salute della popolazione e la tutela delle tradizioni legate alla cultura e al patrimonio mediterraneo. Verificare la possibilità di introdurre prodotti mediterranei nelle scuole, nei campi sportivi, parchi, piscine, musei, parco giochi, manifestazioni, ecc., cercando di accattivare gli adolescenti per esempio con il coinvolgimento di musiche e balli. Verificare il ruolo di una dieta corretta sulla salute del feto e l'accesso a prodotti mediterranei delle donne in stato di gravidanza. Incoraggiare l'uso di strumenti della Dieta Mediterranea e sue risorse attraverso incontri educativi rivolti alle donne in attesa per informarle dei benefici del modello dietetico tradizionale, non solo per la propria salute ma anche per quella del bambino. Le future mamme si trovano in un momento altamente ricettivo per introdurre nuove abitudini alimentari.

- ☐ Incoraggiare le scuole promotrici della Dieta Mediterranea (vedere le Linee Guida per l'Educazione alla Dieta Mediterranea nelle Scuole sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu)
- ✓ Verificare che i pasti consumati a scuola rispettino le raccomandazioni della Dieta Mediterranea e si adeguino agli standard nazionali in vigore.
- ✓ Considerare l'inclusione di un programma "dal produttore direttamente alla scuola" per accrescere la qualità e la disponibilità di prodotti mediterranei.
- ✓ Verificare la promozione e qualità nutrizionale dei prodotti (spuntini e analcolici) all'interno di distributori automatici eventualmente presenti a scuola.
- ✓ Coinvolgere insegnanti e genitori nello sviluppo di programmi orientati ad educare al consumo di pasti e spuntini scolastici salutari.
- ✓ Concludere contratti con società di catering e rivenditori di snack che abbiano condiviso i principi della Dieta Mediterranea.
- ✓ Valutare opportunità per incrementare l'educazione alimentare e alla salute in classe.
- ✓ Considerare la possibilità di orti didattici per integrare il curriculum scolastico con pratiche di giardinaggio e preparazione di prodotti freschi.

- ☐ Ridefinire la politica sui distributori automatici

Analizzare la promozione, presenza e valori nutrizionali dei distributori automatici che si trovano nelle scuole locali, sui posti di lavoro, nelle imprese e nei centri sportivi. L'Ente locale può ridefinire le politiche sui distributori automatici, sia proibendo che riducendo la vendita di cibi e bevande non salutari, o addirittura restringendo la vendita ai soli spuntini salutari mediterranei.

- ☐ Prendere degli impegni

Gli Enti locali come i Comuni e le Province possono dimostrare il loro interesse nella diffusione di saperi e valori associati alla Dieta Mediterranea sottoscrivendo degli impegni. L'esempio di *Lettera di impegno dell'Ente* è parte integrante dell'azione per la promozione della Dieta Mediterranea per quegli attori che sono considerati beneficiari. Si tratta di un documento differente rispetto a quello sottoscritto dai partecipanti al Progetto MedDiet. Allo stesso modo, un esempio di *Lettera di impegno del Consumatore* è stata allegata sotto da presentare all'Ente locale per incoraggiare l'interesse dei consumatori e il loro impegno a tal proposito.

PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali

1.6.1. Lettera di impegno dell'Ente locale

Gentile,

in qualità di funzionario dell'Ente locale hai il potere di influenzare la percezione e il comportamento nella sfera pubblica. Perché non ricorrere a tale potere per tutelare il patrimonio, la cultura e lo stile di vita salutare della tua Dieta Mediterranea? Questo modello dietetico, infatti, non è solo considerato uno dei più salutari al mondo, ma può anche vantarsi di essere eco-sostenibile ed economicamente realizzabile.

Sfortunatamente negli ultimi anni, i cibi pronti, altamente lavorati e di scarsa qualità hanno scavalcato abbondantemente l'intera categoria di prodotti tradizionali nativi della regione. Nello stesso tempo si è registrato un notevole aumento del tasso di obesità nei Paesi mediterranei che sta facendo gravare un grosso peso sulla salute della comunità, con particolare riguardo per quella dei bambini. Di conseguenza, ti viene offerta l'opportunità di giocare un ruolo determinante nella promozione e tutela della Dieta Mediterranea migliorando lo stato di salute e quello dell'economia della tua comunità di appartenenza.

Nel 2010 l'UNESCO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) ha sottolineato l'importanza della tutela e promozione della Dieta Mediterranea nel momento in cui l'ha riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, riconoscimento che ha posto un'enfasi maggiore sulla necessità di migliorare l'accessibilità ai cibi della Dieta Mediterranea, aumentando la consapevolezza dei benefici per la salute associati al presente modello dietetico e spingendo verso un maggiore consumo di prodotti tradizionali. In poche parole, la responsabilità nella tutela di questo patrimonio ricade su di te in quanto Ente che deve collaborare con le nostre comunità.

Se non siamo noi a salvare la nostra preziosa dieta e patrimonio, chi dovrebbe farlo?

Un modo per cimentarsi a tutelare e promuovere lo stile di vita mediterraneo è quello di assumersi degli impegni che definiscano l'importanza nel sostenere la missione promotrice e di tutela della Dieta mentre si rafforzano le collaborazioni in tal senso all'interno del settore pubblico. Di seguito sono indicati alcuni impegni che potresti assumere:

- ☐ Salvaguardare la Dieta Mediterranea e lo stile di vita a essa associato collaborando con produttori, mercati locali, scuole, ospedali, stadi in modo da raggiungere il maggior numero di persone e di accrescere i benefici per la salute, la cultura e l'ambiente.
- ☐ Promuovere stili di vita salutari e trasmettere e promuovere i benefici della Dieta Mediterranea servendosi dei media e ricorrendo nello specifico al social marketing, attraverso i social media, internet, la televisione, la radio e i giornali.
- ☐ Fare riferimento alle evidenze scientifiche e alla ricerca più recente come supporto per azioni che vedano la Dieta Mediterranea come il punto di partenza per il miglioramento della sanità pubblica.

Prendendo questo impegno e firmando in fondo stai sostenendo il nostro obiettivo e lo slancio nel diffondere il messaggio di tutela della Dieta Mediterranea e del suo stile di vita, conseguentemente intendendo promuovere l'adozione dei principi propri della Dieta Mediterranea all'interno della tua comunità di appartenenza.

Firma dell'Ente locale



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN



PARTE II: LA DIETA MEDITERRANEA E GLI ENTI LOCALI

1. Il ruolo degli Enti locali

1.6.2. Lettera di impegno del Consumatore

Gentile Consumatore,

la Dieta Mediterranea è considerata una delle più salutari al mondo. Nonostante ciò, negli ultimi anni prodotti alimentari di scarsa qualità hanno preso il sopravvento sui cibi tradizionali 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, oltre che incoraggiare il consumo di prodotti tradizionali.

L'Ente locale ha accettato la sfida di essere anche Ente promotore della Dieta Mediterranea, impegno nel quale avrà bisogno del tuo coinvolgimento per poter riuscire con successo. Hai il potere di salvare la tua dieta tradizionale e prendere un impegno con la tua forchetta nello scegliere prodotti mediterranei. Il tuo sforzo in tal senso va a sostenere la missione di promozione e tutela della Dieta Mediterranea, fornendo allo stesso tempo uno stimolo all'economia locale e contribuendo alla sostenibilità ambientale.

Di seguito alcuni esempi di come puoi tutelare la tua Dieta Mediterranea e lo stile di vita ad essa correlato:

- ✓ *Imparare*: Educati attraverso l'uso della piramide su come scegliere, cucinare e consumare seguendo la Dieta Mediterranea.
- ✓ *Acquistare*: Compra e prepara prodotti freschi, locali e di stagione.
- ✓ *Condividere*: la conoscenza che hai della dieta, stile di vita e benefici per la salute con parenti e amici scambiando ricette tradizionali e organizzando pasti tutti insieme cercando di preservare le tradizioni culinarie della regione.
- ✓ *Muoversi*: fai più movimento attraverso passeggiate, andando in bici, nuotando o semplicemente attraverso esercizi strutturati. Approfitta del clima mediterraneo svolgendo attività nel tempo libero in compagnia dei tuoi amici e all'aperto.
- ✓ *Benefici*: Quanto più resti fedele ai principi della Dieta Mediterranea, tante più opportunità avrai a tua disposizione di godere direttamente dei suoi benefici, come ad esempio benessere e vitalità, senza dimenticare quelli condivisi con la tua comunità come gli stimoli economici e l'incoraggiamento a pratiche agricole più sostenibili.

Diffondi il messaggio, firma la lettera di impegno e vivi la Dieta mediterranea come un modo di tutelare salute, cultura e ambiente.

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

Firma del consumatore



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

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



1. Partecipare a tutte le attività

Ciascuna attività sarà accompagnata da Strumenti di Promozione e Comunicazione come la Piramide della Dieta Mediterranea, un'opzione volontaria di ricorrere a un grande supporto visivo nella presentazione delle attività.

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

Successivamente, tutti i partecipanti 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 viene presentata di pari passo con prodotti salutari (vedere Attività Fisica nella Parte I). 1-2 minuti di attività fisica per l'intero gruppo, sono una buona scusa per scaldare i muscoli. Poi verranno pronunciate le seguenti parole "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:

**"SEI PRONTO AD ESSERE MEDITERRANEO
IN TUTTI I SENSI?"**



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

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

1. Partecipare a tutte le attività



Lo scopo dell'attività è di illustrare l'importanza e i benefici dell'attività fisica, così come il ruolo fondamentale rivestito dallo stile di vita mediterraneo.

A questo punto, l'educatore illustrerà l'**ABC della Dieta Mediterranea ricorrendo alla Piramide della Dieta Mediterranea** (vedere la Piramide della Dieta Mediterranea e il Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I). La Piramide dovrebbe essere presentata attraverso le sue diverse sezioni (nascondendo magari quelle non ancora affrontate o con apposita presentazione PowerPoint delle diverse categorie di cibi); concludendo il tutto con la visione completa di tutta la Piramide. Un'altra opzione potrebbe essere quella di stampare un grande poster da ritagliare in varie parti (per esempio per ciascun gradino della Piramide) in modo da essere facilitati via via nella descrizione e presentazione delle varie categorie alimentari illustrate. Si sconsiglia di mostrare la Piramide in modo completo sin dall'inizio perché potrebbe generare confusione nel pubblico di riferimento dato l'eccessivo quantitativo di informazioni in essa contenute; una soluzione didattica strategica, quindi, potrebbe essere quella di illustrare la Piramide passo dopo passo, dando il quadro complessivo solo alla fine.

L'educazione alla Dieta Mediterranea dovrebbe consistere in una strategia preventiva, fondata su cambiamenti comportamentali e modifica di abitudini alimentari disequilibrate, tenendo sempre a mente che una corretta alimentazione è fondamentale per la propria salute fisica e mentale. Di conseguenza, non dimenticando questo approccio, si inizieranno a porre alcune domande ai partecipanti in modo da renderli più consapevoli di come mangiano; guidandoli a trovare da sé le risposte, senza tuttavia forzarli a condividerle con il resto del gruppo, a meno che non ne abbiano voglia:

**“DA 1-10, QUANTO FEDELI SONO I TUOI PASTI QUOTIDIANI ALLA DIETA MEDITERRANEA?
(PERCEZIONE)”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(lontano)

(fedele alla Dieta Mediterranea)

“PENSI DI SEGUIRE I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA?”

Per valutare il punteggio dei partecipanti (vedere la Figura sul Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I):

1. “Usi olio extravergine di oliva sia per cucinare che per condire?”
2. “Rispetti la composizione essenziale di ciascun pasto?”
3. “Consumi più o meno dell'ammontare complessivo che si addice ad un grande piatto per ciascun pasto?”
4. “Solitamente accompagni i tuoi pasti con acqua?”
5. “Scegli per lo più prodotti tradizionali e locali?”
6. “Fai attività fisica?”
7. “Limiti il consumo di dolci, torte, spuntini, analcolici e succhi zuccherati alle occasioni speciali?”

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

1. Partecipare a tutte le attività



Frutta come dessert
principale

Verdura, la porzione più
consistente

Semi e tuberi



“QUALI OSTACOLI TI IMPEDISCONO DI SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA”

Una volta illustrati i fondamenti della Dieta mediterranea, all'inizio delle attività i partecipanti ripeteranno i motti e i movimenti appresi.

Nella sessione successiva, si svolgeranno attività pratiche e sensoriali sul cibo. Il successo del progetto dipende dalla collaborazione con i mercati locali, fattorie/aziende agricole e produttori in genere a far familiarizzare i consumatori con il principio del “Farm to Fork” (lett. Dalla fattoria alla forchetta) della Dieta Mediterranea.

In generale, le sessioni si concluderanno con l'assaggio di una ricetta mediterranea semplice o di un prodotto specifico. (olive, pane con olio di oliva, anguria, noci...).

Infine, ai consumatori verrà chiesto di prendere parte ad una valutazione individuale e di gruppo dell'attività svolta. La valutazione individuale potrebbe consistere in un riassunto di un paio di righe su ciò che hanno appreso e di cui non erano a conoscenza in precedenza. A questo punto potrebbe seguire una valutazione di gruppo per condividere pensieri, esperienze e conclusioni personali tratte.

Per raggiungere l'obiettivo di modificare le abitudini alimentari dei partecipanti, migliorando il loro livello di fedeltà alla Dieta Mediterranea, gli si dovrebbero porre domande finali guidandoli nel trovare da soli le risposte, senza tuttavia obbligarli a condividerle con il resto del gruppo, a meno che lo desiderino:

- ✓ “COSA POTRESTI FARE NELLO SPECIFICO PER MIGLIORARE LA TUA DIETA MEDITERRANEA?”
- ✓ “QUANDO METTERAI IN PRATICA QUANTO APPRESO?”

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



2. Quadro delle attività

1 sessione (40 minuti)	5 minuti	Saluti di benvenuto & Introduzione / Presentazione del Progetto MedDiet
	30 minuti	Cosa sanno i consumatori sulla Dieta Mediterranea e il mangiar sano? / La Piramide della Dieta Mediterranea e suoi principi
	5 minuti	Importanza & Benefici dell'attività fisica per i consumatori / 1-2 minuti di attività fisica per scaldare i muscoli
1 sessione (90 minuti)	90 minuti	Attività (Workshop sul gusto mediterraneo; Corsi di cucina; Idee competitive sulla Dieta Mediterranea; Eventi locali)
1 sessione (50 minuti)	50 minuti	Valutazione Individuale & Collettiva / Fine dell'attività & Distribuzione dei kit informativi
Da adattare a ciascun target di riferimento e alle necessità dell'Ente		

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



3. Strategia educativa

L'educazione alla Dieta Mediterranea è un argomento complesso che ha bisogno di essere trattato ricorrendo ad un approccio multidimensionale come quello proposto all'interno di questa guida. I consumatori 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.

I meccanismi che portano all'apprendimento sono stati presi in considerazione nella stesura di questi materiali educativi. Nel suddetto processo di apprendimento il consumatore 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 i consumatori possono collegare gli insegnamenti alle conoscenze pregresse e utilizzarli in nuovi contesti. Un apprendimento significativo si ha quando l'individuo 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 vengono a creare tra i partecipanti rivestono un ruolo-chiave nella definizione delle conoscenze.

Si ricorre al lavoro di gruppo in diverse attività proposte dal momento che l'apprendimento è massimizzato quando i partecipanti 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 ai partecipanti di imparare nuove cose, oltre che rettificare, rafforzare o riformulare ciò che è stato appreso.

Quando per qualunque motivo non dovesse essere possibile utilizzare prodotti alimentari, si consiglia vivamente di mostrare immagini di piatti / prodotti mediterranei appetitosi e gustosi che rispettino le proporzioni raccomandate dalla Dieta Mediterranea. Ovviamente uno dei migliori strumenti di promozione è quello di offrire esempi "reali" degli ottimi e accattivanti cibi che compongono questo modello dietetico.

Da notare come informazioni aggiuntive seguono la descrizione di ciascuna attività in modo che esse possano essere continuate anche a casa. Alcune di esse sono proposte, infatti, come una naturale continuazione da portare avanti tra le proprie mura domestiche, come ad esempio suggerimenti per cucinare insieme in famiglia e soprattutto lo scambio di ricette famigliari tradizionali tra 2-3 nuclei durante pasti collettivi.

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

3. Strategia educativa



Si consiglia vivamente ad ogni educatore di arricchire/regolare le attività in base ai bisogni del pubblico di riferimento e al contesto culturale, questo tanto da punto di vista metodologico che per la rilevanza a livello locale dell'attività svolta:

Studiare attentamente ciascuna attività prima del suo sviluppo e implementazione.

Informarsi sui siti web a disposizione specifici per ogni Paese e che si occupano di cibo ed educazione all'alimentazione, in modo da collezionare il maggior numero di conoscenze in merito.

Ricorrere a tecniche comunicative innovative per catturare l'interesse e la motivazione del pubblico di riferimento, poiché è stato dimostrato che l'educazione al cibo e a una alimentazione corretta dovrebbe essere divertente, pratica e piacevole.

Usare esempi specifici della tua comunità locale, come prodotti e ricette regionali. Ricette locali tipiche di ciascun Paese coinvolto nel Progetto sono disponibili sul sito ufficiale del Progetto MedDiet www.med-diet.eu in rappresentanza delle diverse culture dei Paesi membri.

Usare prodotti reali quando possibile, altrimenti ricorrere a immagini efficaci dei medesimi. Ricordare che il cibo è più appetitoso quando visivamente disponibile.

Prendendo in considerazione tutti gli aspetti metodologici precedentemente indicati, queste linee guida vogliono essere un quadro di riferimento per gli educatori del Progetto in modo da promuovere la comprensione della Dieta Mediterranea e del suo stile di vita nel proprio contesto comunitario di riferimento.

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



4. Attività

4. Attività

4.1. Workshops sul Gusto Mediterraneo

I Workshop sul Gusto sono attività pratiche e significative in cui i partecipanti scoprono la qualità, la diversità e il potenziale della Dieta Mediterranea, attraverso un vero e proprio banchetto dei 5 sensi. Il programma è adatto a tutti i tipi di pubblico e si prefigge di condurre i partecipanti nello sperimentare la Dieta Mediterranea attraverso l'assaggio, la preparazione e il dialogo. Si tratta quindi di sessioni pratiche e di una metodologia di tipo attivo per conoscere i cibi di tale modello dietetico, come si presentano, la loro storia, curiosità in merito, fattori nutrizionali e usi in cucina...per poi alla fine gustarli.

Gli esempi forniti di seguito sui workshop del gusto possono essere tranquillamente adattati alle diverse categorie di cibi.

4.1.1. Workshop: “Più fedeli alla Dieta Mediterranea”

Scopo: Si tratta di un workshop che da ai consumatori la possibilità di mettere insieme “insegnamenti teorici e pratici”. Illustrare la Piramide non porta ad un coinvolgimento diretto, motivo per cui questa attività si propone di farla rivivere nei suoi colori, consistenze, sapori, varietà, componenti, ecc. Inoltre, fa mettere in pratica le abilità necessarie nel mondo reale per scegliere e preparare cibi mediterranei. L'educatore potrebbe usare la Piramide come punto di riferimento per introdurre i vari aspetti.

Scopo primario del workshop non è solo quello di comprendere e acquisire conoscenze a livello teorico delle portate e delle varie ricette locali che rispettano i principi di salute ed equilibrio del modello dietetico mediterraneo (insalata di legumi, ortaggi con riso o pasta,...), ma anche di rielaborare tutte queste informazioni ottenute. I legumi, ad esempio, potrebbero essere una buona categoria da scoprire con questa attività pratica, data la loro composizione nutrizionale e l'importanza che rivestono nell'arricchire i piatti senza farli aumentare di prezzo.

Lo scopo del workshop è quello di acquisire conoscenze e abilità necessarie per preparare un pasto mediterraneo salutare, seguendo la composizione e le proporzioni indicate dalla Piramide (vedere Parte I), creando insieme un elenco di ricette locali che costituiscono piatti completi ed equilibrati secondo i criteri appresi.

Target: Gruppo di 20 adulti (20-25 massimo)

Obiettivi:

- ✓ Aumentare la consapevolezza dell'importanza del mangiar sano e della Dieta Mediterranea.
- ✓ Identificare le diverse categorie di prodotti e loro frequenza di consumo.
- ✓ Fornire linee guida basilari per la preparazione di un pasto salutare.
- ✓ Individuare ricette che costituiscano portate complete ed equilibrate
- ✓ Fornire conoscenze e abilità nel selezionare un paniere di prodotti mediterranei, freschi e salutari.

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

4. Attività



Descrizione:

Preparazione di una ricetta come ad esempio “Insalata di fagioli bianchi con condimento” in gruppi di 2-4 partecipanti. La ricetta contiene vari ortaggi e legumi come ingredienti principali, ottimo esempio di un pasto mediterraneo salutare a piatto unico (vedere la Piramide e il Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I, oltre alla sezione Ricette disponibile sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu).

Dopo avere preparato la ricetta si analizzeranno i benefici dei singoli ingredienti:

Considerazioni sul valore nutritivo:

Questa insalata è completa perché contiene tutte le sostanze nutritive necessarie per il nostro fabbisogno quotidiano. È molto importante mangiare legumi durante tutto l'anno e questa ricetta è perfetta quando le temperature cominciano ad aumentare. I legumi sono un'eccellente fonte di fibre e proteine di origine vegetale di alta qualità. I fagioli bianchi ci forniscono carboidrati complessi, particolarmente energetici, e proteine di origine vegetale. Il tonno fa altrettanto con le proteine di origine animale. Sempre dal tonno e dall'olio di oliva otteniamo grassi salutari (insaturi). La vitamina D del pesce ci agevola nell'assorbimento di calcio dai fagioli. Gli ortaggi ci forniscono vitamine, sali minerali e composti antiossidanti. Molto importante è anche l'elevato contenuto di vitamina C presente nel pesce. Da notare la varietà di colori e consistenze del piatto in questione da cui derivano benefici unici per la salute. Si tratta di un'eccellente proposta per un pasto serale di una giornata particolarmente calda. Questa ricetta è un suggerimento ideale per rispettare il consumo raccomandato di legumi “almeno 2 o 3 volte a settimana”.

Dopo la preparazione e discussione sulla ricetta, l'educatore potrebbe scegliere di porre ulteriori domande per chiarire meglio i concetti affrontati, trovando nuove opportunità formative:

A seconda dei dati in proprio possesso, chiedere ai partecipanti:

“Quanto è facile trovare questi ingredienti nel tuo mercato locale?”

“Quanto spesso li consumi?”

“Pensi che questa ricetta potrebbe essere parte di un pasto equilibrato? Perché?”

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

4. Attività



“Quali categorie di cibo della Dieta Mediterranea non sono incluse, se ce ne sono, nella presente ricetta e quali altre sarebbero eventualmente accostabili per completare un pasto equilibrato?”

“Come potresti modificare questa ricetta in modo che i tuoi famigliari o amici possano apprezzare questo pasto insieme?”

Chiedere ai partecipanti di identificare ciascun ingrediente e collocarlo nella corretta categoria di appartenenza all'interno della Piramide della Dieta Mediterranea.

Discutere delle seguenti caratteristiche della ricetta:

- ☐ Componenti del prodotto e categoria di appartenenza del prodotto
- ☐ Proporzioni delle componenti del prodotto
- ☐ Selezione, preparazione e presentazione dei cibi
- ☐ Stagionalità dei prodotti
- ☐ Colore, varietà e stato (crudo/cotto) dei prodotti
- ☐ Benefici per la salute associati alle categorie di prodotti o alle loro componenti
- ☐ Stagionalità nella ricetta

L'attuale situazione economica che stiamo vivendo sta allontanando una fetta consistente della popolazione dalla Dieta Mediterranea. Nonostante ciò, è ancora possibile adattarsi a questo tipo di situazione comunque mangiando in modo corretto e risparmiando.

I legumi, rappresentativi della Dieta Mediterranea, e considerati normalmente un piatto povero, sono ora rinomati oltre che per l'elevato apporto nutrizionale anche per il rapporto qualità / prezzo. Sono caratterizzati da un'elevata percentuale di carboidrati complessi, proteine di origine vegetale di importante valore sia qualitativo che quantitativo e basso contenuto di grassi, con una forte prevalenza di acidi grassi insaturi. Forniscono inoltre fibre e sostanze nutritive come ferro e calcio, non presenti in altri tipi di cibi.

Il workshop si conclude con la consumazione del piatto preparato!

Risorse:

- ☐ Materiale per la dimostrazione pratica in cucina: due tavoli dove preparare il cibo, grandi abbastanza perché possano avere 10 persone per ciascuno di essi, un lavandino, pattumiere, attrezzi da cucina, contenitori di varia grandezza, piatti, bicchieri, posate e ingredienti della ricetta.
- ☐ Materiale educativo per i partecipanti: sedie, depliant formativi, immagine della Piramide della Dieta Mediterranea.
- ☐ Staff: 2 Educatori

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

4. Attività



Luogo:

Una stanza abbastanza grande da contenere 20-25 partecipanti e adatta alla preparazione di un pasto.

Informazioni aggiuntive:

Condividere e Gustare Ricette

□ L'attività può essere continuata a casa con il coinvolgimento dell'intera famiglia, soprattutto dei bambini, facendo riferimento al Vassoio della Dieta Mediterranea (vedere Parte I) da far diventare parte integrante di qualunque **attività familiare in cucina**. Esistono diverse tipologie di coinvolgimento dei bambini nella preparazione di svariati piatti, come descritto in tutte le ricette selezionate e disponibili sul sito web del Progetto MedDiet www.med-diet.eu. L'ideale sarebbe scegliere la ricetta coinvolgendo i bambini nel processo di dialogo ad essa correlato. Le loro capacità di apprendimento, infatti, sono massimizzate quando gli viene offerta la possibilità non solo di osservare ma anche di mettere in pratica certe abilità in cucina.

□ Per trarre ulteriori benefici, oltre a quelli per il proprio contesto familiare, così come per consolidare conoscenze e abilità tra i membri adulti della famiglia, si suggeriscono: **incontri settimanali per la condivisione di ricette familiari**. Per trarre il massimo del beneficio dalla condivisione, ricette familiari tradizionali potrebbero essere scambiate, preparate e assaggiate durante cene settimanali che riuniscano 2 o 3 famiglie. Lo scambio di ricette sulla Dieta Mediterranea (vedere la sezione Ricette in www.med-diet.eu per maggiori dettagli in merito) costituisce un'ottima strategia di diffusione e recupero di piatti tradizionali; oltre che un'opportunità di gustare piatti nuovi e ogni volta differenti perché cucinati dalle diverse famiglie coinvolte nello scambio. Oltre a tutto ciò, si tratta ovviamente di un modo ulteriore per spingere le famiglie verso la condivisione dei principi legati al pasto della Dieta Mediterranea.

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

4. Attività



4.1.2. Degustazioni di oli di olive e visita guidata ad un frantoio

“OLIO DI OLIVA VERGINE: RISVEGLIA I TUOI SENSI!”

Scopo:

La scelta del gioiello della Dieta Mediterranea, l'olio di oliva, è legata alla volontà di diffondere uno degli elementi caratteristici più salutari, essenziali e naturali della nostra dieta. L'olio di oliva non è solo una fonte di nutrimento; poiché porta con sé un vasto universo di significati simbolici, artistici e culturali, piaceri sensoriali, oltre ad essere ovviamente una fonte di salute per l'individuo.

Non bisognerebbe dimenticare gli effetti benefici di tale prodotto contro l'arteriosclerosi, le malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro e forme di demenza, tipo il morbo di Alzheimer, e molte altre malattie.

Fattori genetici e ambientali giocano un ruolo fondamentale nella longevità di un individuo. Dalla loro interazione insorgono malattie croniche dell'invecchiamento, come quelle cardiovascolari, cancro e patologie neurodegenerative. L'alimentazione è un fattore importante data la sua capacità di influenzare lo stato di salute dell'individuo. Una dieta salutare, quindi, basata sulla Dieta Mediterranea e supportata dal consumo di olio di oliva vergine, è un modello dietetico che consente un invecchiamento in piena salute.

L'albero dell'olivo è stato e resta tuttora un elemento comune a tutte le culture del Mediterraneo, che ne ha fortemente caratterizzato i paesaggi, oltre che fornire uno dei prodotti più specifici dell'area: l'olio di oliva.

Se dovessimo indicare il Mediterraneo associandogli una sola tipologia di coltura, sceglieremmo senza ombra di dubbio l'albero dell'olivo.

Target:

Gruppo di 20 adulti

Obiettivi:

- ☐ Essere consapevoli delle caratteristiche dell'olio di oliva vergine sperimentandone i diversi attributi sensoriali e organolettici.
- ☐ Distinguere le diverse qualità di olio di oliva vergine ottenute a seconda della varietà di olive, coltivazione e processo di produzione.
- ☐ Introdurre curiosità storiche e culturali sull'olio di oliva
- ☐ Sfruttare i benefici dell'olio di oliva per la salute, rendendone la società consapevole.
- ☐ Presentare questo prodotto come il Tesoro della Dieta Mediterranea che è sopravvissuto nei secoli all'interno delle diverse tradizioni culinarie regionali, conferendo ai piatti un sapore e aroma unici.

Descrizione:

Il workshop sarà diviso in due parti (una teorica e l'altra pratica), cercando di sviluppare entrambe, se possibile, includendo una visita presso un uliveto e un frantoio. La parte della degustazione potrebbe essere fatta presso un produttore di olio di oliva, includendo in questo modo la visita al frantoio.

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

4. Attività



Parte teorica:

L'educatore posiziona l'olio di oliva all'interno della Piramide (vedere Parte I) illustrandone brevemente gli aspetti culturali e i benefici per la salute (per l'olio di oliva fare riferimento alle categorie di alimenti sul sito www.med-diet.eu). Al termine della spiegazione si passeranno in rassegna diversi tipi di olio di oliva e rispettive caratteristiche(www.med-diet.eu).

Illustrazione dei benefici culturali e per la salute:

“L'olivo è stato e continua ad essere una pianta venerata, le cui foglie venivano usate un tempo per incoronare gli eroi mentre oggi uno dei più importanti tesori gastronomici si estrae dai suoi frutti: l'olio di oliva.

L'origine dell'olivo sembra essere presente nell'esistenza del genere umano dalla sua apparizione sulla Terra. In tempi remoti, in Mesopotamia, l'olio veniva utilizzato non solo in cucina ma anche come combustibile per generare calore e luce, come medicina per curare alcune malattie, oltre che come ingrediente per ottenere creme di bellezza rigeneranti.

Questa pianta è stata da sempre legata a divinità e forze soprannaturali. L'olio di oliva era paragonato all'oro liquido. Gli Egizi furono la prima civiltà ad estrarre l'olio di oliva ricorrendo ad una spremitura meccanica.

L'olivo era venerato anche dai Greci, che lo consideravano un simbolo di vita, fertilità, pace e rispetto tra i popoli.

Questa pianta impiegò però parecchio prima di fare la sua comparsa in altre località del Mediterraneo come la Penisola iberica. Furono i Fenici ad introdurre nel IX secolo a.C. (una popolazione proveniente da un'area corrispondente all'attuale Libano) i primi esemplari di alberi di olivo via mare in molti angoli del Mediterraneo. Si trattava di una sorta di esemplare di ulivo selvatico che dava pochissimi frutti. Bisognerà attendere i Greci prima di poter parlare di una sua coltivazione vera e propria, sebbene furono i Romani che qualche secolo più tardi si occuparono della sua diffusione su larga scala nei territori dell'Impero.

Quando però l'Impero cadde anche la coltivazione dell'olivo subì un arresto.

Furono gli Arabi a ripristinarla agli inizi dell'VIII secolo, facendo tornare in uso l'olio di olive per friggere e condire i cibi, oltre che per scopi terapeutici. Nuove tecniche di produzione cominciarono a fare la loro apparizione portando allo sviluppo di una nuova cultura dell'olio di oliva che è sopravvissuta fino ai giorni nostri.

La produzione massiccia di olio di oliva inizia nel Mediterraneo nell'arco del XVI secolo. Attualmente, l'olio di oliva è considerato uno dei migliori prodotti che possiamo offrire al nostro organismo, quinta essenza degli oli vegetali nonché pilastro della Dieta Mediterranea.

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

4. Attività



L'olivo viene coltivato dal Portogallo alla Turchia con tutti i benefici che da esso si possono trarre. È un elemento essenziale della cucina della maggior parte dei popoli mediterranei, diventando di conseguenza elemento essenziale della cultura occidentale.

La pianta appartiene alla famiglia delle *Oleaceae*, una specie che include molte sottospecie al suo interno tra cui l'olivo selvatico, coltivato per i suoi frutti.

(Per maggiori informazioni di carattere storico sull'olio di oliva vedere l'Allegato 7).

Benefici per la salute:

I fattori genetici ed ambientali influiscono sulla longevità dell'individuo in modo incredibile. L'interazione tra loro può determinare quindi l'insorgere di malattie croniche legate all'invecchiamento, come quelle cardiovascolari, alcuni tipi di cancro e patologie neurodegenerative. Il cibo che consumiamo è il fattore ambientale più importante di tutti. Secondo molte ricerche scientifiche nel campo, una dieta salutare basata sul modello dietetico mediterraneo e accompagnata dal giusto consumo di olio di oliva favorisce un invecchiamento in salute, riducendo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e molte altre ancora.

L'olio di oliva, se usato come principale riserva di grassi nella propria dieta garantisce benefici che la tipologia di grassi assunti attraverso altre diete non assicura. Non si tratta solo di una fonte di acidi grassi di elevato valore nutrizionale, perché l'olio di oliva fornisce inoltre micronutrienti, soprattutto antiossidanti come composti fenolici, vitamina E, carotene.

“PRENDI IL MEGLIO DELL'OLIO DI OLIVA, AGGIUNGILO AL CIBO DOPO AVERLO CUCINATO”

Tipologie di olio di oliva:

Spiegazione dei diversi tipi di olio di oliva esistenti, lavorazione e acidità:

- ✓ *Olio extravergine di oliva*, la tipologia di qualità superiore. Ottenuto dalla prima spremitura a freddo delle olive. Acidità inferiore a 1°.
- ✓ *Olio di oliva vergine*: ottenuto dalla molitura delle olive, l'impasto prodotto viene poi pressato in modo che fuoriesca olio. A seconda dell'ammontare di acidi grassi presenti e delle caratteristiche del frutto, la qualità e uniformità al palato saranno più o meno elevate. L'acidità può raggiungere i 3°.
- ✓ *Olio di oliva*: Spesso l'olio di oliva vergine dopo la prima spremitura non rispetta le caratteristiche necessarie per il suo consumo. Quando ciò si verifica, ci si riferisce a questi oli con l'aggettivo (di derivazione spagnola) “lampante”, sottoposto ad un processo di raffinazione per renderlo commestibile. Si tratta di un olio ottenuto mischiandolo con olio di oliva vergine e messo sul mercato con la semplice dicitura “olio di oliva”. La sua acidità non può superare 1° ed è il tipo di olio più comune sul mercato.

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

4. Attività



Parte pratica I: Degustazione

La parte pratica consisterà in una degustazione di tre tipologie differenti di olio di oliva.

Bisognerà identificare le seguenti caratteristiche organolettiche: aroma, sapore, corposità, oltre ad attributi e difetti.

La degustazione sarà guidata dall'educatore che dovrà spiegare come rilevare le caratteristiche organolettiche dell'olio di oliva, insieme a suoi attributi e difetti.



Degustazione

Occorrente:

- ☐ Un bicchiere opaco ad apertura stretta.
- ☐ Ciotola trasparente.
- ☐ Un "vetro orologio" per coprire il bicchiere usato per la degustazione (usare un tovagliolo nel caso in cui il vetro orologio non sia disponibile).
- ☐ Termometro da vino.
- ☐ Una mela.

Per la degustazione, l'utilizzo di un bicchiere ad apertura stretta è importante in modo che le sostanze aromatiche possano essere meglio concentrate. Il bicchiere dovrebbe essere opaco per evitare che chi assaggia sia influenzato dal colore dell'olio di oliva in esso contenuto.

Nell'arco della degustazione si sperimenteranno tre diversi processi sensoriali: Aroma, Sapore e corposità.

AROMA:

- ☐ Versare 25g di olio di oliva nel bicchiere da degustazione.
- ☐ Coprire il bicchiere in modo da preservare gli aromi.
- ☐ Scaldare il bicchiere con il palmo della propria mano facendolo ruotare tra di esse per circa 30s.
- ☐ Togliere il vetro orologio/tovagliolo. Avvicinare il naso al bicchiere e fare una prima inalazione.

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



4. Attività

Gli aromi più frequentemente identificati nell'analisi olfattiva sono:

1. Profumi piacevoli: olive fruttate mature, olive fruttate acerbe, mela, erba, fico, foglia verde.
2. Odori spiacevoli: acido o di aceto, acqua di ortaggi, vinoso, rancido, marcio, polvere, muffa, zerbino, metallico.

ASSAGGIO:

- ☐ Introdurre circa 5 g di olio di oliva in bocca e trattenerlo approssimativamente per 3-4 secondi in modo che si riscaldi.
- ☐ Chiudere bene la bocca in modo che la lingua tocchi l'arcata dentale superiore. L'olio deve essere posizionato nella parte anteriore della bocca.
- ☐ Fare 2 o 3 inspirazioni in modo da recepire nuove percezioni sensoriali.

I sapori più frequentemente identificati nell'analisi al palato sono:

1. Sapori positivi: piacevolmente amaro, dolce, salato, speziato, di qualcosa in salute, fruttato, di pulito, fresco, di mandorla, pinoli, di pianta.
 2. Sapori negativi: fortemente amaro, fortemente speziato, acido, di foglie secche, di vino, aceto, zerbino, corda, di qualcosa surriscaldata, olive soggette a gelata, muffa, metallo, legno, di verme, marcio, rancido.
- ☐ Svuotare quindi la bocca e aspettare 30 secondi per avvertire l'apparizione dei primi retrogusti.
 - ☐ La bocca sarà pulita con un bicchiere d'acqua o mangiando un pezzo di mela in modo da poter proseguire nella degustazione.

CORPOSITÀ:

Quando si assaggia l'olio di oliva si percepisce una densità che durante la degustazione può crescere o decrescere. In base a questo metodo si ottengono percezioni positive (attributi) o negative (difetti).

ATTRIBUTI:

- ☐ **FRUTTATO:** Aroma e sapore caratteristici di oli di oliva ottenuti da olive fresche e in buono stato. La sua presenza si percepisce soprattutto negli oli ottenuti da olive non ancora mature.
- ☐ **ERBA:** L'aroma e il sapore di alcuni oli di oliva sono associati al profumo dell'erba del prato appena tagliato.
- ☐ **MELA:** Profumo caratteristico di alcuni oli di oliva contenenti aromi fruttati freschi e dolci che ricordano per l'appunto quello di questo frutto in particolare.
- ☐ **AMARO:** Il sapore di oli di oliva dalla tipica colorazione verdastra che si ricavano da alcune varietà specifiche. A seconda della sua intensità può essere un attributo o un difetto.
- ☐ **MANDORLA:** Sapore dolce tipico delle mandorle verdi.
- ☐ **DOLCE:** sapore piacevole, non molto dolce, che si presenta soprattutto in oli ottenuti da olive mature.

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



4. Attività

DIFETTI

I difetti sono attribuibili alle seguenti quattro condizioni: maturazione del frutto, alterazione biologica, ossidazione e contaminazione.

☐ MATURAZIONE DEL FRUTTO:

- ✓ MATURO: Olio di oliva ottenuto da olive mature. Povero nell'aroma e al palato, perde in freschezza e profumo.
- ✓ SECCO: Olio di oliva che ha perso buona parte del suo aroma e sapore. Quando lo si assaggia viene associato normalmente al legno. Il difetto è attribuibile a frutti colpiti da siccità o gelate.
- ✓ AMARO: Tipico di olive acerbe e di alcune varietà in particolare.
- ✓ ASTRINGENTE: Tipico di olive che non hanno raggiunto perfettamente la maturazione e hanno patito la siccità.

☐ CONTAMINAZIONE:

- ✓ TERRENO: Odore di terriccio tipico di olive raccolte da terra.
- ✓ FOGLIA: Attribuibile ad una eccessiva frangitura di foglie insieme alle olive.
- ✓ ERBA: Sostanze esterne come l'erba se percepite minimamente sono un attributo, ma se troppo intense diventano un difetto.
- ✓ METALLICA: Difetto di lavorazione. Tipico di oli di oliva prodotti con macchinari metallici non perfettamente puliti, oppure oli conservati in contenitori metallici.
- ✓ RISCALDATO: Difetto di lavorazione. Si riscontra in oli di oliva che sono stati scaldati nella fase di frangitura oppure scossi/agitati.
- ✓ SPORCO: Tipico di oli di oliva prodotti o conservati a contatto con sporcizia. Difetto evitabile grazie ad una pulizia dettagliata da effettuare precedentemente alla conservazione del prodotto.
- ✓ ACETO: Leggero sapore di aceto. Presente in oli di oliva che sono stati conservati troppo a lungo prima della frangitura.

☐ ALTERAZIONI BIOLOGICHE:

- ✓ MOSCA: Difetto dovuto all'attacco della mosca olearia; l'ossidazione aumenta e si perdono del tutto aroma e sapore.
- ✓ MUFFA: Caratteristica delle olive che sono state conservate troppo a lungo prima della frangitura.
- ✓ "MORQUIA" (termine spagnolo): Difetto attribuibile al contatto con acqua di vegetazione in putrescenza.
- ✓ LAMPANTE (termine spagnolo): Profumi e sapore penetranti con livelli di acidità elevati.

☐ OSSIDAZIONE:

- ✓ RANCIDO: Difetto dovuto al motivo descritto sopra o a causa di un contatto troppo prolungato con l'aria. Si tratta di una imperfezione comune negli oli di oliva invecchiati che sono stati sottoposti a molteplici esposizioni a fonti di calore, luce o ventilazione.



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



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

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



4. Attività

Parte pratica II: Visita all'uliveto e al frantoio

Con l'intenzione di migliorare le conoscenze sull'alimentazione attraverso la comprensione dell'intero processo "farm-to-fork" (lett. Dalla fattoria alla forchetta), i consumatori saranno accompagnati in visita ad un uliveto e resi partecipi del processo di produzione dell'olio di oliva. Se sia la visita all'uliveto che quella al frantoio non dovessero essere possibili, si potrebbe organizzare un workshop sull'olio di oliva in cui mostrare filmati della raccolta e del processo produttivo con le stesse fonti informative indicate nell'attività illustrata di seguito.

"DALL'OLIVO ALLA TAVOLA"

L'attività si articola in due fasi che si svolgono in due località differenti:

Nell'uliveto:

In questa prima fase, i consumatori si troveranno in un uliveto dove l'educatore farà una breve introduzione esplicativa dell'albero dell'olivo, della sua storia, le diverse sottospecie esistenti e gli usi di destinazione.

Infine, i partecipanti saranno incoraggiati a porre domande allo staff che lavora nell'uliveto che abbiano come oggetto la pianta dell'olivo, la sua storia, le varietà, tecniche di raccolta e soprattutto domande volte alla comprensione del lavoro nei campi.

Al frantoio:

La seconda fase dell'attività consisterà in una visita ad un frantoio, durante la quale i consumatori potranno osservare ciascuno stadio del processo di produzione dell'olio di oliva (pulitura, frangitura, centrifugazione e filtrazione) oltre alle tecnologie usate oggi.

Infine i partecipanti potranno degustare l'olio di oliva.

Risorse:

- ☐ **Materiali:**
 - ✓ Parte teorica: la Piramide (rappresentazione cartacea o virtuale).
 - ✓ Parte pratica: 2 grandi tavoli (capacità di circa 10 persone a tavolo), 20 sedie, 3 bottiglie di olio di oliva di diversa origine e tipologia, bicchieri per la degustazione, pane, tovaglioli, 2 tovaglie bianche (se i tavoli non fossero già bianchi) mele e acqua.
- ☐ **Staff:** 2 Educatori

Luogo:

Una stanza ben illuminata, arieggiata, tranquilla, sprovvista di profumi particolari che possano interferire con l'attività e a temperatura regolabile. Si necessita inoltre di due tavoli bianchi (o con tovaglie bianche nel caso in cui fossero di un altro colore) capaci di ospitare 10 persone ciascuno.

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



4. Attività

Informazioni aggiuntive:

Attività complementare in famiglia:

La degustazione di olio di oliva può essere ripetuta a casa con i bambini in modo da trasferire loro quanto appreso. Si prega di riprodurre i seguenti passaggi per ripetere la degustazione con tutta la famiglia:

- ☐ Cose da tenere a mente prima della degustazione:
 - ✓ Non indossare profumo durante l'assaggio.
 - ✓ Se si è malati (raffreddore o influenza) la degustazione non sarà proficua.
 - ✓ Essere a stomaco vuoto da almeno un'ora prima della degustazione.
 - ✓ Bisogna essere concentrati, senza rumori attorno o eventuali porte.
- ☐ Come fare la degustazione:
 1. Quantità di olio: riempire il bicchiere per la degustazione con 15ml di olio di oliva e ricoprirlo con un vetro orologio/tovagliolo. Per portare l'olio alla temperatura di 28°C, strofinare il bicchierino con il palmo della mano per un paio di minuti, trasmettendo il nostro calore corporeo all'olio di oliva in esso contenuto. Una volta raggiunta la temperatura desiderata, far girare il bicchiere inclinandolo in modo che l'olio vada sulle sue pareti.
 2. Naso: scoprire il bicchierino e annusare velocemente il contenuto. La prima inalazione dovrebbe dare l'idea della tipologia di olio, che dovrà essere attentamente confermata ed esaminata in seguito. Ricoprire nuovamente il bicchierino e dopo alcuni secondi ripetere. Con questa seconda inalazione cercare di individuare profumi e corposità dell'olio di oliva.
 3. Palato/retrogusto: il gusto ha caratteristiche che potrebbero essere inadatte o addirittura vantaggiose; motivo per cui, tra un assaggio e l'altro, si ricorre a piccole fette di mela. Nell'olio di oliva si possono solo rilevare stimoli dolci e amari. Lo speziato è una sensazione percepita attraverso la bocca.
 4. Prendere un sorso di olio di oliva (3ml) distribuendolo uniformemente in bocca, quindi prendere piccole boccate d'aria per avvertire le componenti aromatiche volatili del prodotto.
 5. A questo punto è possibile discutere degli aspetti positivi e negativi rilevati.

Attività complementare per tutti:

Una volta individuato l'olio di oliva preferito, organizzare una degustazione a base di diversi tipi di pane regionali, includendo preferibilmente diverse tipologie di pane integrale o ai cereali. Durante la degustazione qualcuno potrebbe approfittarne per leggere o declamare le storie sull'olio di oliva e il grano (vedere l'Allegato 7).

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

4. Attività



4.2. Corsi di cucina

Vivi un'esperienza gastronomica! Lo scopo dei corsi è di promuovere conoscenze e abilità tra i partecipanti in modo che sappiano come scegliere i prodotti della Dieta Mediterranea.

I corsi disponibili sono di due tipi:

- ☐ Corsi di cucina per casalinghe
- ☐ Corsi di cucina per intere famiglie

Si tratta di attività formative pratiche e di enorme importanza in cui i partecipanti scoprono la qualità, diversità e il potenziale della Dieta Mediterranea, oltre a consigli utili a supporto di abitudini alimentari e culinarie salutari secondo il modello mediterraneo.

Tanto le sessioni pratiche quanto la metodologia attiva sono state studiate per divertire e trasferire conoscenze sulle diverse categorie di cibi della Dieta Mediterranea.

4.2.1. Workshop di cucina per “Casalinghe”: Assapora il Mediterraneo!

Scopo:

La Dieta Mediterranea è un valido modello culturale e gastronomico per l'intera società mediterranea. Sfortunatamente, le nuove generazioni si stanno allontanando da questo patrimonio che è stato tramandato di generazione in generazione.

Lo scopo di questo workshop è di trasmettere ai consumatori delle abilità perché possano condividere tale eredità assicurando la sopravvivenza di tali abitudini alimentari partendo dalla propria cucina, riportando in vita lo stile di vita salutare della Dieta Mediterranea in un modo pratico ed utile. La cucina è luogo di incontro per amici e parenti, oltre che un posto in cui sprigionare la propria creatività. Cucinare non è solo una attività propedeutica al mangiare, è anche condivisione, tentativi, invenzioni e infine creatività.

Target:

Casalinghe, persone che a casa si occupano generalmente di fare la spesa e della preparazione dei pasti (approssimativamente 15-20 partecipanti per gruppo).

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



4. Attività

Obiettivi:

- ☐ Trasmettere il valore della Dieta Mediterranea in quanto modello alimentare salutare e sostenibile attraverso la preparazione di un piatto a base di ingredienti mediterranei.
- ☐ Discutere dell'allontanamento da modalità di preparazione tradizionali, dalla cucina e altri aspetti culinari caratteristici della Dieta Mediterranea.
- ☐ Apprendere modi diversi di cucinare per assicurare all'alimentazione quotidiana modalità di preparazione differenti.
- ☐ Fornire alle casalinghe strumenti per imparare a preparare pasti poco costosi e salutarì.
- ☐ Identificare le diverse categorie di alimenti, le porzioni raccomandate e la frequenza di consumo per ciascuna di esse, oltre che la composizione di pasti salutarì.
- ☐ Diffondere e promuovere le abitudini salutarì della Dieta Mediterranea tra i bambini attraverso le casalinghe.
- ☐ Aumentare la consapevolezza delle casalinghe sull'importanza di una dieta salutare ed equilibrata nella prevenzione dell'obesità e di altre malattie croniche.
- ☐ Far familiarizzare le casalinghe con le categorie di alimenti della Dieta Mediterranea, loro benefici e frequenza di consumo.
- ☐ Fornire materiali di assistenza alle casalinghe nella scelta, preparazione e conservazione di prodotti mediterranei.

Descrizione:

Il workshop sarà diviso in due parti:

- ☐ Parte teorica:

L'educatore fornisce ai partecipanti strumenti per la preparazione di pasti salutarì:

- ✓ Linee guida per preparare pasti salutarì per tutta la famiglia (vedere la Piramide della Dieta Mediterranea e il Vassoio della Dieta Mediterranea nella Parte I)
- ✓ Consigli in cucina (vedere l'Allegato 2 – Riassunto di Consigli in cucina, per maggiori informazioni vedere la sezione sulla preparazione delle varie categorie di alimenti, e modalità di preparazione dei cibi nella Parte I).

- ☐ Parte pratica:

Preparazione di tre ricette della Dieta Mediterranea in gruppi di 2-3 partecipanti che si cimenteranno insieme. Alcuni gruppi si occuperanno dell'antipasto, altri del secondo e altri ancora del dessert (vedere le possibili ricette sul sito web www.med-diet.eu, per esempio: formaggio di capra fritto su verdure arrostiti, prugne, filetti di cernia con vinaigrette ai pinoli, crema alla nocciola).

Alla fine del workshop i partecipanti gusteranno i piatti preparati.

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



4. Attività

Risorse:

- ☐ Materiali: tavoli per i partecipanti, tavolo per l'educatore, lavandino, utensili da cucina, ingredienti, piatti, posate, ciotole e pattumiere.
- ☐ Staff: 1 Educatore

Luogo:

Qualunque posto adeguato alla preparazione di cibo.

Informazioni aggiuntive:

Perché i benefici vadano oltre il contesto familiare, così come per rinforzare conoscenze e abilità tra i membri adulti della famiglia, si suggeriscono: **Riunioni per lo scambio di ricette di famiglia**. Per godere a pieno dell'effetto benefico della condivisione, ricette di famiglia tradizionali dovrebbe essere scambiate, preparate e gustate nell'ambito di cene settimanali che riuniscano 2-3 famiglie. Lo scambio di ricette della Dieta Mediterranea tra famiglie (vedere la griglia delle ricette dell'Allegato 4 per maggiori dettagli su di esse) è una buona strategia di riproduzione e ripristino di piatti tradizionali; oltre che provare la ricetta selezionata cucinata da una delle famiglie che avranno l'accortezza di cimentarsi ogni volta in qualcosa di differente. Si tratta inoltre di un modo per motivare le casalinghe nella condivisione dei principi che si celano nel pasto della Dieta Mediterranea.

4.2.2 Workshop di cucina per famiglie

"CUCINARE INSIEME COME UNA FAMIGLIA!"

Scopo:

Un corso di cucina dedicato a tutta la famiglia contribuisce a far accrescere la consapevolezza nella popolazione, oltre che creare abitudini salutari già dai primi anni di vita nel consumare cibi adatti che consentano di seguire una dieta corretta ed equilibrata. Ci si prefigge di introdurre in modo pratico e utile gli stili di vita salutari e la Dieta Mediterranea alle casalinghe, attraverso cui raggiungere i bambini, così facendo incoraggiando il ricorso ad abitudini corrette attraverso ricette tradizionali e creatività. In questa attività quindi, si propongono modalità di coinvolgimento dei più piccoli in modo che vengano "iniziati all'arte del cucinare".

Target:

Famiglie (con bambini tra gli 8 e i 12 anni)
Gruppi di 25-30 persone al massimo

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

4. Attività



Obiettivi:

- ❑ Diffondere e incoraggiare le abitudini salutari della Dieta Mediterranea tra i bambini attraverso i loro genitori.
- ❑ Aumentare la consapevolezza tra i genitori dell'importanza di una dieta salutare ed equilibrata nella prevenzione dell'obesità e di altre malattie croniche.
- ❑ Far familiarizzare i genitori con le categorie dei cibi della Dieta Mediterranea, i loro benefici, la loro frequenza di consumo e altre abitudini salutari.
- ❑ Promuovere ed educare ad abitudini alimentari corrette.
- ❑ Aiutare i bambini a ingerire tutto ciò di cui hanno bisogno durante la loro crescita secondo una dieta salutare.
- ❑ Pubblicizzare e stimolare il desiderio per cibi salutari dai primi anni di vita.
- ❑ Diffondere, promuovere e presentare lo stile di vita mediterraneo nel senso più ampio del termine, in quanto stile di vita e abitudini salutari, lavorando su fattori psicologici che agiscono sul cibo e sull'atto stesso del mangiare.
- ❑ Informare e sensibilizzare chiunque sia responsabile dell'alimentazione di un bambino.

Descrizione:

Il workshop di cucina sarà diviso in due parti:

➤ **Parte teorica:**

L'educatore inizia con una introduzione:

“È molto importante godersi il momento in cui si mangia con tutti e cinque i sensi, oltre che creare un ambiente circostante piacevole tenendo in considerazione la presentazione del piatto, la temperatura, le proporzioni e l'igiene. È importante che insegniamo ai nostri bambini come gustare e godersi il cibo; mangiare dovrebbe essere un'attività rilassante da condividere con gli altri e con cui divertirsi”.

Dobbiamo spiegare ai nostri figli che i prodotti salutari della Dieta Mediterranea sono perfettamente compatibili con i piaceri che derivano dall'assaggiare qualunque piatto gustoso.

La Dieta Mediterranea è un modello dietetico ricco, variegato e salutare, oltre che rappresentante di un patrimonio culturale comune a tutti i popoli del Bacino.

L'educatore dovrebbe avviare un dibattito tra i partecipanti partendo dalla seguente domanda “Cos'è la Dieta Mediterranea?” sulla quale i partecipanti dovrebbero avviare una riflessione in base a ciò che sanno della Dieta Mediterranea, della sua Piramide, e quindi descriverlo (vedere la parte sul Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I).

“Come possiamo indirizzare l'interesse dei nostri bambini verso la Dieta Mediterranea?” (vedere la parte sul Vassoio della Dieta Mediterranea nella Parte I).

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

4. Attività



Parte pratica:

“Prepara una ricetta con la tua famiglia!” (vedere la ricetta Uova al tegamino nel sito del Progetto MedDiet www.med-diet.eu). Al termine del workshop di cucina i partecipanti assaggeranno i piatti preparati insieme all'intera famiglia.

Risorse:

- ❑ Materiali: Tavoli per i partecipanti, tavolo per l'educatore, lavandino, utensili da cucina, ingredienti, piatti, posate, ciotole e pattumiere.
- ❑ Staff: 1-2 Educatori (a seconda della grandezza del gruppo)

Luogo:

Qualsiasi posto dove si possa preparare del cibo.

Informazioni aggiuntive:

Molte ricette tradizionali possono essere scovate nelle nostre esperienze più personali. Poiché le emozioni accompagnano il nostro cibo, la scelta di ricette che assumono un significato speciale per la famiglia, raccontando storia ed emozioni che si celano in ciascuna di esse può essere un'attività gratificante da praticare nel contesto familiare. Per fare un esempio, una ricetta a base di pollo al forno alle olive che la nonna era solita preparare quando il più giovane della famiglia vinceva la partita di calcio della domenica. Bisognerebbe poi discutere del suo sapore, della modalità di preparazione e delle sensazioni legate alla preparazione di quel piatto specifico.

4.3. Idee competitive sulla Dieta Mediterranea

Il lavoro di squadra è una risorsa pedagogica estremamente efficace nel promuovere collaborazione, interdipendenza positiva e apprendimento sociale. Si tratta di un momento importante per la famiglia che lavora insieme per raggiungere un obiettivo comune, trasformando ciascuna vittoria in una soddisfazione per ognuno. Si tratta anche di un ottimo modo per imparare allo stesso tempo i principi della Dieta Mediterranea.

4.3.1. Il Concorso della Dieta Mediterranea: Sapori mediterranei

Scopo:

Si intende creare un ambiente in cui un'attività pratica stimola l'apprendimento e impegna i partecipanti nella creazione di un pasto della Dieta Mediterraneo salutare a base di ingredienti naturali, freschi, locali e stagionali. Lavorando in gruppi, i partecipanti avranno l'opportunità di pensare, preparare, creare e presentare un piatto. Scopo ultimo del concorso è di mostrare come il cibo salutare della Dieta Mediterranea ben si sposa con i piaceri di un normale pasto molto saporito.

Target:

Qualunque adulto che abbia voglia di buttarsi in questa competizione accettando le regole del concorso.

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



4. Attività

Obiettivi:

- ☐ Promuovere la creazione di pasti originali della Dieta Mediterranea.
- ☐ Scatenare la scintilla dell'interesse giovanile per la gastronomia.
- ☐ Infondere la cultura gastronomica della Dieta Mediterranea.
- ☐ Promuovere le ricette tradizionali della Dieta Mediterranea rivisitandole in chiave più moderna e rendendole se possibile più salutari.

Descrizione:

Lo schema delle Ricette della Dieta Mediterranea e i Criteri di selezione delle medesime saranno forniti a tutti i partecipanti (vedere gli Allegati 3 e 4 per ottenere tutte le informazioni in merito). I concorrenti, seguendo le regole, dovranno preparare le ricette a casa e portarle nella sede scelta per la competizione. Per far proseguire il concorso si dovrebbe ricorrere alla Scheda di valutazione della Giuria (vedere l'Allegato 5).

Regole del concorso:

- 1) I partecipanti interessati dovranno iscriversi presso fino alle ore..... di20.....
- 2) La richiesta dovrà contenere nome e indirizzo del partecipante, in caso di gruppi i nomi e gli indirizzi di ciascun membro, e la ricetta del piatto con cui si vuole prendere parte al Concorso.
- 3) Il concorrente preparerà un piatto a base di ingredienti tipici della Dieta Mediterranea.
- 4) Ciascun piatto presentato dovrebbe essere costituito da almeno l'equivalente per l'assaggio di una 50ina di persone (non porzioni).
- 5) Ciascun concorrente fornirà la ricetta originale per la preparazione del piatto, descritta nel modo più accurato possibile perché la si possa riprodurre fedelmente. Tutti gli spazi della scheda sulla ricetta da riconsegnare dovranno essere completati.
- 6) Una volta sul posto, i concorrenti dovranno consegnare il piatto che si intende far competere e la ricetta al Banco per le Iscrizioni, dove contestualmente si svolgerà l'iscrizione formale al concorso. Si prega di essere puntuali in modo da non compromettere il seguito della competizione.
- 7) I piatti in gara riceveranno un numero assegnato al momento dell'iscrizione per garantire l'anonimato e facilitare i giudici nella fase di voto.
- 8) Il concorso si svolgerà il giorno..... presso I piatti dovranno essere completati e consegnati al seguente orario....., quando la giuria procederà all'assegnazione del numero di gara. Se per qualunque motivo l'orario dovesse subire delle modifiche per andare incontro alle esigenze di partecipanti, giudici o staff organizzativo, saranno gli stessi organizzatori, in virtù del loro diritto di apportare eventuali modifiche, a notificare le medesime a tutte le parti interessate.
- 9) Premi e qualifiche *(da completare a cura degli organizzatori)*

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



4. Attività

- 10) Le valutazioni finali dei giudici saranno irrevocabili. I criteri presi in considerazione nella valutazione sono quelli contenuti nella scheda apposita dell'Allegato 5.
- 11) Gli organizzatori sono responsabili delle ricette presentate, riservandosi il diritto di inserirle in una eventuale futura pubblicazione a tema, in cui saranno indicati fonte e autore. Prima della pubblicazione si verificherà l'effettiva riproducibilità della ricetta.
- 12) La partecipazione al concorso è subordinata all'accettazione di ciascuna delle sue regole.

Luogo: Qualunque posto che si presti allo scopo e che sia dotato di tavoli. Esempi:

Municipio

Centro congressi

Informazioni aggiuntive:

Per maggiori benefici che vadano oltre il proprio contesto familiare, oltre che per rinforzare conoscenze e abilità tra i membri adulti della famiglia, si suggerisce: **Una riunione settimanale con scambio di ricette di famiglia.** Per massimizzare i benefici della condivisione, ricette familiari tradizionali potrebbero essere scambiate, preparate e assaggiate nell'ambito di riunioni serali settimanali tra 2 o 3 famiglie. Lo scambio di ricette sulla Dieta Mediterranea tra famiglie (vedere la sezione Ricette sul sito web del Progetto MedDiet per maggiori dettagli in merito) costituisce una buona strategia di riproduzione e ripristino di piatti tradizionali; ciascuna ricetta selezionata sarà quindi provata da una delle famiglie, che si cimenterà ogni volta in qualcosa di differente. Si tratta inoltre di un modo per motivare i consumatori ad adottare i principi che si celano dietro al pasto della Dieta Mediterranea.

4.3.2 Gymkhana della Dieta Mediterranea

Scopo:

La gymkhana consiste in un viaggio nella Dieta Mediterranea. Tra le varie sfide ad essa correlate, questo viaggio in cui il cibo la fa da padrone, mira a insegnare ai consumatori come selezionare, cucinare e gustare pasti in linea con il seguente modello dietetico.

Target:

Famiglie con bambini

Obiettivi:

- ☐ Dare importanza al mangiare in modo salutare e alla Dieta Mediterranea.
- ☐ Migliorare le abitudini dei consumatori a tavola promuovendo uno stile di vita attivo e incoraggiando specialmente il consumo di frutta e verdura di provenienza locale, oltre a pratiche di consumo stagionali e sostenibili.
- ☐ Trasmettere in modo interessante ai bambini nozioni sulle varie categorie di cibi e su come consumarli, iniziando a sensibilizzarli sull'importanza di una dieta equilibrata per una crescita e uno sviluppo adeguati.

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



4. Attività

Descrizione:

L'attività consiste in una gymkhana composta da 5 sfide, ciascuna collocata in uno stand differente nel quale un educatore guiderà i partecipanti. Le sfide sono le seguenti:

- 1) Rispondere alla domanda "Cos'è la Dieta Mediterranea?"
- 2) Costruire la Piramide del Cibo!
- 3) Preparare una colazione salutare per tutta la famiglia.
- 4) Creare il proprio Piano Pasti Salutare!
- 5) Cucinare in famiglia.

In ciascuno stand si svolgerà una sfida. Ogni gruppo sarà assistito da un educatore e ce ne saranno da 1 a 3 per volta per ciascuno stand. È fondamentale rispettare l'ordine degli stand poiché tutti collegati tra loro nel rispecchiare un processo di apprendimento di tipo progressivo. In fase di iscrizione all'attività, un foglio su cui tracciare il percorso svolto verrà consegnato alle famiglie e su cui dovrà essere apposto un timbro alla fine di ciascuna sfida portata a termine.

☐ Sfida 1: Cos'è la Dieta Mediterranea?

L'educatore illustrerà i principi della Dieta Mediterranea (vedere la Piramide della Dieta Mediterranea e il Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I) con una immagine della Piramide e una mappa della regione del Mediterraneo.



Fonte: Istituto cartografico della Catalogna.

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



4. Attività

Attività da svolgere:

- Colloca i nomi dei Paesi che conosci sulla mappa: Egitto, Grecia, Italia, Libano, Spagna e Tunisia.
- Conosci i nomi di alcuni piatti tipici di questi Paesi?

Per esempio, pizza e pasta in Italia, lo yogurt in Grecia, il couscous in Tunisia, la paella in Spagna, ecc.

Sfida 2: Costruire la Piramide del cibo!

L'educatore allo stand disporrà dell'immagine di una grande piramide vuota su cui i bambini, con l'aiuto dei propri genitori, dovranno posizionare le immagini (adesivi, foto o calamite) dei diversi prodotti sul giusto livello di appartenenza della piramide. La sfida termina con l'educatore che pone delle domande alle famiglie in modo che esse possano riconoscere eventuali errori fatti attraverso le risposte che daranno.

Sfida 3. Preparare una colazione salutare per tutta la famiglia.

L'educatore spiega al gruppo come preparare una colazione sana ed equilibrata (vedere la Parte I, Distribuzione giornaliera dei pasti). "Una buona colazione è molto importante perchè ci consente di svolgere attività in modo adeguato nell'arco della giornata, sia a livello fisico che intellettuale (è come benzina che consente al nostro corpo di muoversi tutto il giorno). Una buona colazione dovrebbe includere 3 componenti essenziali: latte/prodotti caseari, cereali e frutta oppure succo di frutta fresco. Altri prodotti eventualmente complementari possono essere prosciutto, noci..."

Su di un tavolo ci sarà una lista di prodotti tipici della Dieta Mediterranea, consigliati e non nella preparazione di una colazione sana ed equilibrata. L'educatore suggerisce: "Ora prepareremo una colazione sana ed equilibrata scegliendo tra i prodotti che si trovano su questo tavolo "



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



4. Attività

“FACCIAMO COLAZIONE!”

Una volta preparata la colazione, l'educatore controllerà l'esito con il gruppo, chiedendo di motivare le scelte fatte. Le domande poste dall'educatore dovranno essere tali da spingere i partecipanti a darsi da soli delle risposte adeguate.

Sfida 4. Creare il proprio Piano Pasti Salutare!

L'educatore illustrerà brevemente come preparare un piano pasti salutare (vedere la Parte I – Il Vassoio della Dieta Mediterranea). I partecipanti sceglieranno cosa mangeranno in famiglia mettendolo per iscritto. L'educatore, attraverso domande mirate, dovrebbe condurre i partecipanti nella scelta di un pasto adeguato, lasciando comunque sempre loro la parola.

Sfida 5. Cucinare insieme come una famiglia.

In questa sfida le famiglie, calandosi in un gioco di ruolo, prepareranno una ricetta e un dessert a base di frutta di stagione fingendo che siano loro a scegliere, preparare e consumare il pasto insieme, come nella realtà. Ogni famiglia riceverà un'immagine della ricetta selezionata. Prima di tutto dovranno assegnare i ruoli ai vari componenti famigliari (il responsabile di preparare la lista della spesa, il responsabile di fare la spesa, lo chef materiale della ricetta, lo chef materiale del dessert). Ognuno avrà un compito specifico e tutti avranno il compito comune di assistersi a vicenda per esempio nel fare la spesa e durante l'intero processo di preparazione del piatto/dessert.

L'educatore fornirà linee guida e alcuni consigli per fare scelte intelligenti nel creare un paniere di prodotti salutari:

"nel momento di selezionare i cibi da consumare, dobbiamo tenere a mente il nostro ritmo di vita – perché spesso la mancanza di tempo influenza ciò che mangiamo–facendoci preferire il c.d. *fast food* o prodotti eccessivamente lavorati – ma come potremo notare la mancanza di tempo non è incompatibile con un tipo di dieta salutare. Possiamo infatti trovare cibi in scatola, surgelati, confezionati e ben conservati che ci consentirebbero di condurre una dieta salutare e bilanciata”.

“Da un punto di vista prettamente economico è importante consumare prodotti di stagione (frutta e verdura) e approfittare di eventuali sconti soprattutto nei periodi di “alta stagione”.

“Per effettuare una scelta salutare e appropriata dei cibi consigliamo di pianificare i pasti settimanalmente, preparando una lista della spesa, dirigendosi sui luoghi dell'acquisto senza alcuna fretta e a stomaco pieno, selezionando in modo ordinato prodotti di qualità che siano freschi e di stagione, oltre che valutando il rapporto qualità/prezzo”.

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



4. Attività

“Se ci sono bambini in casa sarebbe interessante che partecipassero in questo processo: tanto nella fase dell’acquisto quanto in quelle di conservazione e preparazione dei cibi”.

Esempi di ricette da poter preparare come la Foresta di Funghi incantati e Spiedini di frutta con succo di arancia per dessert sono disponibili su www.med-diet.eu.

La ricetta preparata sarà assaggiata alla fine.

“MANGIAMO TUTTI UN PASTO SALUTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA!”

Risorse:

- ☐ Materiali: Domanda di iscrizione, sceda delle attività, sedie per i partecipanti e tavoli per ciascuna sfida, timbri per ciascuna sfida.
- ☐ Sfida 1: Mappa della regione del Mediterraneo, nomi stampati di diversi Paesi.
- ☐ Sfida 2: Piramide della Dieta Mediterranea vuota, ritagli di prodotti (adesivi, immagini o calamite), timbro.
- ☐ Sfida 3: Prodotti da mettere sul tavolo: caffè, latte, cereali, pane, olio di oliva, pomodori, frutta fresca di stagione di vario tipo, concentrato di succo, prosciutto, pane bianco, pane integrale, cacao in polvere, burro, margarina, noci, omelette, tacchino, formaggio, yogurt, piatti, tazze, cucchiari, zucchero, pasticcini, cioccolata, acqua.
- ☐ Sfida 4: fogli dove scrivere i menu salutari, penne.
- ☐ Sfida 5: lavandino, utensili da cucina, ingredienti per preparare i piatti, piatti, posate, ciotole e pattumiere.

Staff: 2-3 Educatori per ciascuno stand (a seconda dei gruppi). Almeno una persona al banco iscrizioni.

Luogo: Qualsiasi luogo adatto al tipo di attività illustrata che sia dotato di grandi tavoli. Esempi:

- ☐ Municipio
- ☐ Centro congressi

Informazioni aggiuntive:

Attività complementari, come quelle elencate di seguito, potrebbero essere svolte a casa con tutta la famiglia per rafforzare l'importanza della collaborazione dei più piccoli durante l'intero processo legato al consumo di cibo tra le mura domestiche:

- ☐ Usare le ricette preparate durante l'attività Gymkhana della Dieta Mediterranea come spunto per i pasti da consumare a casa.

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



4. Attività

- ❑ Dedicare un giorno alla settimana a un'**attività in cucina con la famiglia**. Preparare la cena insieme coinvolgendo tutta la famiglia, soprattutto i bambini, facendo riferimento al Vassoio della Dieta Mediterranea (vedere la Parte I). Ci sono vari modi di coinvolgere i più piccoli nella preparazione di un pasto come indicato in tutte le ricette selezionate (vedere il sito www.med-diet.eu). L'ideale sarebbe che la ricetta fosse scelta insieme a loro, coinvolgendoli nella partecipazione al processo di dialogo intorno ad essa. I bambini apprendono soprattutto attraverso l'osservazione e quando li si lascia mettere in pratica le abilità apprese in cucina.
- ❑ Per ulteriori benefici che vadano al di là di quelli delle proprie mura domestiche, oltre che per rinforzare conoscenze e abilità tra i membri adulti della famiglia, si suggerisce: **Una riunione per lo scambio di ricette famigliari**. Per incrementare gli effetti positivi della condivisione, ricette di famiglia tradizionali dovrebbero essere scambiate, preparate e assaggiate durante cene settimanali che riuniscono 2 o 3 famiglie. Lo scambio di ricette della Dieta Mediterranea tra famiglie (vedere il modello utilizzato sul sito www.med-diet.eu per maggiori dettagli sulle ricette) costituisce una buona strategia di riproduzione e ripristino di piatti tradizionali; Si tratterà di cimentarsi nella ricetta preparata da un'altra famiglia, che ogni volta sarà diversa da quella scelta in precedenza, oltre che di un modo per motivare le famiglie a condividere i principi che si celano dietro il pasto della Dieta Mediterranea.

4.4. Eventi locali

Il riunirsi a livello locale è una componente fondamentale del Bacino del Mediterraneo, oltre che dell'identità della Dieta Mediterranea. Organizzando un evento a livello locale si possono educare i propri pari, incoraggiare l'organizzazione di attività complementari e coinvolgere l'intera comunità. Nella sua fase di pianificazione bisognerebbe ricordare che la grandezza dell'evento non limita in alcun modo il suo effetto impattante! Molti grandi cambiamenti a livello di comunità sono stati generati da semplici conversazioni intorno ad un tavolo o seduti a tavola.

4.4.1. Mostra sulla Dieta Mediterranea

Scopo:

Questa mostra mira a dare il massimo della visibilità ai benefici della Dieta Mediterranea. Il testo proposto di seguito potrebbe essere un esempio di come catturare l'attenzione del pubblico di riferimento:

"I benefici della Dieta Mediterranea per la salute e il benessere dell'individuo sono stati ampiamente confermati dalla comunità scientifica, determinando un'impellente necessità di diffondere il suo messaggio non solo nel Mediterraneo ma a tutta la popolazione mondiale.

I cambiamenti degli usi tradizionali hanno trasformato l'eccellenza alimentare della Dieta Mediterranea, così come i valori culturali e lo stile di vita nei Paesi del Bacino, compromettendo l'eredità della Dieta Mediterranea in termini di suoi effetti sulla salute degli abitanti di questa regione.

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



4. Attività

La Dieta Mediterranea dovrebbe essere adattata ai cambiamenti rilevanti che si sono susseguiti nel tempo, andando a rafforzare la comprensione dei suoi benefici da parte della popolazione, la vera custode di questo valore così radicato nella propria cultura.

La promozione della Dieta Mediterranea come spazio immateriale di dialogo interculturale ben si sposa con gli obiettivi e le sfide della società odierna, oltre che di quelle che si presenteranno in futuro.

Nella regione mediterranea si coltiva la terra e lo spirito, si assaporano i pasti e i piaceri, si sentono le emozioni e gli aromi”.

Target:

Categoria dei consumatori in generale

Obiettivi:

- Massimizzare la consapevolezza dei benefici della Dieta Mediterranea per la società mediterranea in quanto stile di vita salutare, modello alimentare sostenibile e uno dei patrimoni culturali legati al cibo più profondamente radicati.

Descrizione:

Le informazioni fornite di seguito insieme a tutto il materiale disponibile nella Parte I (vedere la Piramide della Dieta Mediterranea, il Vassoio e le categorie alimentari nella Parte I e su www.med-diet.eu) potrebbero essere introdotte tramite dispositivi virtuali, schermi/pannelli informativi, filmati o con presentazioni PowerPoint nei Municipi e negli Uffici di informazione turistica.

Tra le informazioni da esporre:



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

4. Attività



Cos'è la Dieta Mediterranea?

La Dieta Mediterranea è un immenso patrimonio culturale costituito da componenti geografiche, storiche, culturali e antropologiche di tre continenti: Europa, Asia e Africa. Dalla semplicità e varietà dei propri piatti, i popoli di questa regione climaticamente ospitale e temperata hanno generato una delle combinazioni alimentari più equilibrate, complete e salutari del pianeta: la Dieta Mediterranea.

Informazioni sulle categorie alimentari



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

4. Attività



FRUTTA



CEREALI



UVA & VINO



VERDURA



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



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

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

4. Attività



PESCI E FRUTTI DI MARE



Alcuni piatti tipici

COUSCOUS

Piatto nazionale dei Paesi nordafricani, il couscous è diventato un piatto universalmente riconosciuto e apprezzato. La sua diffusione si deve alle conquiste arabo-musulmane che iniziarono nell'XI secolo, oltre che agli sviluppi delle rotte commerciali che si ebbero nella regione.



KEBAB

Il Kebab è un piatto mediterraneo originario del Medioriente e consumato prevalentemente in Turchia. Una prelibatezza dei re persiani, il kebab veniva consumato anticamente dagli iraniani per celebrare l'arrivo del nuovo anno. Oggi viene consumato quasi quotidianamente in tutte le case divenendo il piatto nazionale della Repubblica Islamica dell'Iran.



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

4. Attività



PAELLA

Il piatto più noto della variegata cucina spagnola è originario delle campagne di Valencia, tra il XV e il XVI secolo. A causa della preparazione laboriosa e degli ingredienti contenuti, fu a lungo considerato un lusso per la maggior parte delle persone. Trattandosi di una ricetta associata alle festività, era un piatto solitamente preparato per le grandi occasioni ed erano gli uomini ad essere normalmente responsabili della sua preparazione.



PIZZA

Un piatto originario della cucina napoletana che si è successivamente diffuso in tutto il mondo.

Fu preparato la prima volta, per quel che sappiamo, nel 1889 per la Regina Margherita di Savoia, che viveva nella città di Napoli (Italia), e a cui si deve il nome della più celebre pizza.



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



4. Attività

Risorse:

Materiali:

A seconda del format espositivo scelto:

Presentazione PowerPoint; computer; schermo, proiettore; o pannelli(se possibile);

Volantino della Piramide della Dieta Mediterranea (vedere il Pasto della Dieta Mediterranea nella Parte I) (opzionale)

Staff: staff adeguatamente formato per la promozione e per dare risposte ad eventuali domande (opzionale e a seconda del formato espositivo scelto)

Luogo:

Ufficio informazioni turistiche

Municipio

Centro congressi

Informazioni aggiuntive:

Assicurarsi di inserire il nome dell'iniziativa, lo sponsor, dettagli di contatti e risorse telematiche.

Prendere in considerazione la stagionalità dei prodotti raffigurati nella presentazione in base alla stagione in cui si svolgerà l'esposizione. I cibi tradizionali, locali e di stagione dovrebbero essere promossi ogni qualvolta è possibile farlo, accompagnati da un'esposizione di prodotti alimentari reali.

Contribuire a far conoscere la realtà del paesaggio e della cultura mediterranei organizzando conferenze a tema durante il periodo dell'esposizione.

Organizzare letture pubbliche di storie o performance di vario tipo che abbiano come oggetto la Dieta Mediterranea (vedere l'Allegato 7 con le storie dell'olio di oliva, del grano e del vino).

4.4.2. Mercati, fiere e festival della Dieta Mediterranea

Scopo:

Eventi incentrati sulla Dieta Mediterranea costituiscono un modo di generare interesse, coinvolgere ed educare a uno stile di vita corretto, all'agricoltura, alle tradizioni, ai benefici per la salute e al sostegno economico di questo modello dietetico.

Esistono varie risorse messe a disposizione da molti Paesi mediterranei per la pianificazione, creazione, finanziamento, marketing e organizzazione di tali festival, fiere e mercati stagionali (fare riferimento alla Parte II, oltre all'Allegato 6 - Check-list per la pianificazione di eventi e tutti i siti forniti nella sezione Siti web utili).

Target:

Categoria dei consumatori in generale

Obiettivo:

Mettere insieme migliaia di consumatori stimolandone il dialogo e la curiosità sui prodotti tradizionali della Dieta Mediterranea e sui suoi principi.

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



4. Attività

Descrizione:

Alcune idee su eventi per la promozione dei prodotti mediterranei attraverso festival, fiere e mercati:

- ✓ Il Festival del Couscous
- ✓ La Fiera delle Marmellate & Conserve
- ✓ Il Festival del Raccolto
- ✓ Altri eventi legati a prodotti mediterranei regionali

Di seguito si propongono alcuni esempi incentrati sui tre pilastri della Dieta Mediterranea, vale a dire grano, vino e olio di oliva. Si tratta di tre componenti con una storia importante nell'area geografica in questione, profondamente legati al paesaggio della regione, integrando la composizione salutare della dieta e gli aspetti sociali ad essa correlati.

- ✓ Grano (vedere la storia del grano nell'Allegato 7)
- ✓ Vino (vedere la storia del vino nell'Allegato 7)
- ✓ Olio di Oliva (vedere la storia dell'olio di oliva nell'Allegato 7)

Nel paragrafo successivo si fornisce un esempio di Festival Mediterraneo del Couscous, che potrebbe essere usato come riferimento per eventi regionali basati su altri prodotti, adattato alle diverse aree, al proprio clima, stagione, località e componenti alimentari.

4.4.2.1. Il Festival del Couscous

La scelta del couscous come protagonista del festival si deve alla sua ricca storia e al suo essere simbolo di integrazione culturale (vedere la storia del grano nell'Allegato 7 e informazioni relative al grano nella Parte I). Le informazioni a riguardo possono essere distribuite in formato cartaceo, supporto virtuale, raccontato come una storia o attraverso una rappresentazione teatrale, ecc. La scelta dipenderà dai bisogni e dalle preferenze degli organizzatori.

Esempio di Programma delle Attività del Festival del Couscous

- ✓ Competizione di Chef di tutto il mondo
- ✓ Ricette e degustazioni in paese
- ✓ Fiera dell'artigianato e dei prodotti alimentari
- ✓ Workshop su specialità alimentari artigianali e dimostrazioni pratiche
- ✓ Seminari e incontri sulla storia, la tradizione e i benefici del Couscous
- ✓ Il Couscous e i Media
- ✓ Spettacoli musicali e artistici sulla raccolta del grano
- ✓ Dimostrazioni di cucina dal vivo
- ✓ Laboratori per imparare a cucinare il Couscous
- ✓ Tour del Festival (vedere gli argomenti esposti di seguito per il dibattito durante il Tour del Festival/Tour del Mercato)

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



4. Attività

4.4.2.2. Il Festival della raccolta delle Olive– “From Field to Fork”

Aspetti organizzativi

- ✓ Il Festival dovrebbe coincidere con il periodo della raccolta
- ✓ Individuazione di un uliveto
- ✓ Individuare partner, sponsor e volontari
- ✓ Accordarsi su equipaggiamento e risorse necessari.

Sponsor e Partner

- ✓ Cercare la collaborazione di produttori o distributori di olive a livello locale in modo da poter ricorrere ad uliveti come luoghi potenziali dove far svolgere il festival.
- ✓ Cercare eventuali opportunità di collaborazione a livello locale con commercianti, produttori, fornitori all'ingrosso e al dettaglio all'interno dell'intera catena di distribuzione dell'olio di oliva e delle olive da tavola.
- ✓ Collaborare con enti locali, regionali e nazionali (tanto pubblici quanto privati) interessati alla promozione della salute e del benessere, oltre che desiderosi di fare propri i principi dell'iniziativa sulla Dieta Mediterranea.
- ✓ Sollecitare eventuali sponsor sottolineando i benefici del loro investimento in termini di visibilità e pubblicità associati all'evento. Per persuaderli si potrebbe fare riferimento al numero di visitatori del sito internet dell'iniziativa, la copertura dei media, e la visibilità del loro prodotto tra i partecipanti all'evento.
- ✓ Invitare i fornitori locali di altri cibi mediterranei ad esporre prodotti artigianali nei mercati serali.
- ✓ Verificare eventuali opportunità di collaborazione con ulteriori con alter realtà collegate all'olio di olive presenti sul vostro territorio, eventuali musei dedicati, impianti di lavorazione, ecc.

Esempio di Programma delle attività del Festival della Raccolta delle olive

- ✓ Raccolta delle olive (a mano nell'uliveto)
- ✓ Conservazione delle olive (attività manuale secondo la tradizione)
- ✓ Workshop e dimostrazioni sulla coltivazione delle olive e sul processo di lavorazione dell'olio di oliva.
- ✓ Tour dell'uliveto e del
- ✓ Esposizione di prodotti alimentari, artigianali e manufatti
- ✓ Incontri e seminari sulla Storia, le tradizioni e l'importanza dell'oliva da tavola e dell'olio
- ✓ I misteri nascosti delle olive (illustrare le novità dell'oliva da tavola e dell'olio di oliva)
- ✓ Mercato serale (esposizione e vendita di specialità alimentari e prodotti tradizionali artigianali)
- ✓ Ala degustazioni (offrire un'esperienza di degustazione organolettica)
- ✓ Chiedi all'esperto (dibattito con coltivatori di olive /produttori di olio di oliva)
- ✓ Spettacoli musicali e artistici
- ✓ Giochi e attività per bambini
- ✓ Mostre d'arte e fotografia o concorsi
- ✓ Dimostrazioni di cucina dal vivo di ricette uniche a base di olio di oliva e olive da tavola
- ✓ Gare di cucina per adulti e bambini con Premi e riconoscimenti
- ✓ Corsi di cucina per adulti
- ✓ Corsi di cucina per bambini



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

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



4. Attività

4.4.2.3. Il Festival della vendemmia e dell'arte

Aspetti organizzativi

- ✓ L'evento dovrà coincidere con il periodo della vendemmia
- ✓ Individuazione del vigneto dove svolgere il festival
- ✓ Sollecitare partner, sponsor, volontari e venditori
- ✓ Accordarsi per equipaggiamento e risorse necessari

Sponsor e Partner

- ✓ Cercare la collaborazione di un produttore di vino locale oppure di un distributore per assicurarsi l'accesso al vigneto durante la manifestazione.
- ✓ Verificare eventuali opportunità di collaborazione a livello locale con commercianti, produttori, fornitori all'ingrosso e al dettaglio nel sistema di produzione dell'uva da tavola e del vino.
- ✓ Collaborare con enti locali, regionali e nazionali (sia pubblici che privati) interessati alla promozione della salute e del benessere, oltre che a fare propri i principi del Progetto MedDiet.
- ✓ Sollecitare eventuali sponsor sottolineando i benefici di un tale investimento da parte loro, soprattutto in termini di visibilità e pubblicità legati allo svolgimento dell'evento. Per esempio usare argomenti come il numero di visitatori del sito web dell'iniziativa, la copertura mediatica e la visibilità del prodotto tra il pubblico presente.
- ✓ Invitare fornitori a livello locale di altri cibi mediterranei ad esibire i propri prodotti artigianali durante il mercato serale.

Esempio di Programma delle attività

- ✓ Pigiare l'uva coi piedi nudi
- ✓ Workshop e dimostrazioni inerenti alla coltivazione della vite e la produzione di vino
- ✓ Visita al vigneto
- ✓ Workshop di abbinamento del vino ai cibi
- ✓ Seminari sulla Storia e la cultura del vino
- ✓ Mercato serale (esposizione e vendita di specialità alimentari e prodotti artigianali tradizionali)
- ✓ Corsi di degustazione (vino)
- ✓ Mostra sul vino e l'arte
- ✓ Giri in mongolfiera – visitare il vigneto dall'alto
- ✓ Spettacoli musicali e artistici
- ✓ Giochi e attività per i più piccoli
- ✓ Dimostrazioni su come cucinare col vino

Informazioni aggiuntive:

Assicurarsi di includere il nome dell'iniziativa, le informazioni sullo sponsor, eventuali contatti e risorse telematiche.

- ✓ Organizzare letture o spettacoli teatrali sulla triade della Dieta mediterranea (vedere l'Allegato 7 con la storia sull'olio di oliva, quella sull'origine del grano e infine la storia sulle origini del vino).



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

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



4. Attività

4.4.2.4. Tour del mercato o del festival

Scopo:

Bisognerebbe individuare potenziali argomenti di dibattito in modo da creare e organizzare tour di gruppo del mercato per far cadere l'attenzione sui cibi e i prodotti mediterranei.

Si prega di fare riferimento alla Parte I per spunti su possibili argomenti che riguardino i principi della Dieta Mediterranea e le componenti dietetiche della Piramide, che potrebbero essere illustrati durante il tour del mercato/festival.

Obiettivi

- ✓ Dimostrare ed educare i partecipanti in merito agli aspetti salutarì, sostenibili e tradizionali della Dieta Mediterranea.
- ✓ Informare e fornire gli strumenti necessari nell'assistere i partecipanti nella selezione, acquisto e preparazione di prodotti della Dieta Mediterranea (direttamente nel negozio, dal produttore... in modo pratico...)
- ✓ Instaurare una relazione tra consumatori e produttori locali di prodotti agricoli della Dieta Mediterranea
- ✓ Educare i consumatori sulla grandezza delle porzioni, i cibi di stagione, le etichette, fornendo loro consigli sull'acquisto e un sostegno visivo come il Vassoio della Dieta Mediterranea per i bambini.
- ✓ Incoraggiare i partecipanti nell'acquisto e consumo di prodotti della Dieta Mediterranea, a difesa della tutela della dieta stessa e delle sue tradizioni.

Descrizione:

- ☐ Introduzione e principi della Dieta Mediterranea attraverso la Piramide
- ☐ Tour e parte formativa

Argomenti da trattare

- ✓ Agricoltura locale – L'iniziativa del "Farm to Fork" (lett. Dalla fattoria alla forchetta)
- ✓ I 10 principi della Dieta Mediterranea
- ✓ Le categorie di alimenti – mostrare come scegliere, paragonare e acquistare prodotti mediterranei delle diverse categorie illustrate nella Piramide.
- ✓ La Piramide della Dieta Mediterranea – discutere delle proporzioni nell'assunzione delle varie categorie di cibi, gli elementi fondamentali della dieta e come selezionare, acquistare e preparare tali prodotti.
- ✓ Coinvolgere i venditori del mercato nel tour chiedendogli di effettuare dimostrazioni su come scegliere le carni magre, selezionare il pesce migliore, acquistare parti di prodotti animali, preparare fagioli secchi, selezionare prodotti maturi, usare i cereali e scegliere tra le diverse varietà di olio di oliva.
- ✓ Parlare del vertice della Piramide (prodotti con elevato contenuto di zuccheri e grassi) ed educare i partecipanti nel preferire ad essi cibi più magri, con basso apporto di tali sostanze nutritive.
- ✓ Mostrare come acquistare spezie e quali prodotti vengono generalmente abbinati alle spezie tradizionali.
- ✓ Benefici della Dieta Mediterranea & suo stile di vita – illustrare i benefici per la salute associati alla dieta come il consumo di cibi ricchi di fibre, grassi salutari (insaturi), la varietà, i colori, le consistenze, ecc. del modello dietetico in questione.

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



4. Attività

- ✓ Parlare del valore, la qualità nutrizionale e il semplice ricorso a verdura surgelata e come selezionare quella fresca.
- ✓ Fattori Culturali– individuare le componenti tradizionali della dieta da mettere in risalto durante il tour attraverso rappresentazioni della ricca storia legata al presente modello dietetico e alla sua cultura, ad esempio i tre pilastri della dieta: olio di oliva, grano e vino.
- ✓ Moderazione – porre l'accento sulla grandezza delle porzioni quando si mostrano i cibi appartenenti alle varie categorie alimentari.
- ✓ Educare i partecipanti alla stagionalità, biodiversità e sostenibilità delle componenti alimentari mediterranee. Parlare di come individuare nelle etichette informazioni come biologico, senza additivi, pochi grassi, ricco di fibre, ecc.
- ✓ Parlare dei modi di selezionare prodotti che il consumatore possa permettersi in base alla sua situazione economica, facendo riferimento al prezzo del prodotto al kg e suggerendo come rispettare le necessità di budget pur mantenendo il requisito di una dieta salutare.
- ✓ Illustrare come leggere l'etichetta di un prodotto in termini di ingredienti contenuti, profilo nutritivo, composizione a livello di macronutrienti e micronutrienti, aspetti positivi per la salute, qualità e norme in vigore relative all'etichettatura dei prodotti
- ✓ Descrivere come preparare una lista della spesa in breve tempo prima di andare al mercato, assicurandosi una dieta salutare e risparmiando denaro.

□ Conclusioni, dibattito e domande.

Risorse

Opuscoli formativi che includano, ma non si limitino a :

- ✓ La Piramide della Dieta Mediterranea per consumatori adulti
- ✓ Il Vassoio della Dieta Mediterranea (se il gruppo di consumatori di riferimento include bambini)
- ✓ Come leggere l'etichetta dei prodotti mediterranei freschi, per educare i consumatori agli ingredienti, le grandezze delle porzioni e composizione nutritiva.
- ✓ Esempio visivo delle grandezze delle porzioni per i consumatori
- ✓ Esempio-tipo di lista della spesa

Luogo:

Il Mercato, per poterci effettuare il tour

SITI WEB UTILI



Di seguito sono indicati alcuni siti governativi e di organizzazioni no-profit, oltre che ulteriori risorse messe a disposizione da istituzioni della sanità pubblica o iniziative/programmi sul cibo che si crede possano completare le linee guida presentate dal Progetto MedDiet.

1. Greece National Catalogue of the Best practices of Local Authorities:
<http://www.efet.gr/>
<http://www.paideiatrofi.org/>
2. Social Marketing Resources
Center for Disease Control – In the Know: Social Media for Public Health
http://www.cdcnpin.org/scripts/features/feature_itk.asp
3. Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msps.es/>
4. EUFIC. Consejo Europeo de Información sobre Alimentación: www.eufic.org
5. Alimentación Saludable y Actividad Física como instrumentos de promoción de la salud: Desarrollo de programas estatales y autonómicos en los gobiernos locales:
http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/ksalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_e_quilibrada_actividad_fisica/premios_certamenes/3AmbitoComunitarioAccesit.pdf
6. Well-being through Nutrition: A Guide for Municipal Decision-makers:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=501339&name=DLFE-23602.pdf
7. Leadership for Healthy Communities:
<http://www.leadershipforhealthycommunities.org/index.php/component/advancedtags/?view=tag&id=3>
8. Libro Blanco para una Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad:
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_es.pdf
2007. Comisión de las Comunidades Europeas.



ALLEGATO 1 – OSTACOLI COMUNI ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ FISICA E SOLUZIONI

Spesso ci sono degli ostacoli che impediscono la regolare pratica di attività fisica. Esempi e possibili soluzioni:

❑ Ostacolo 1: Vicinato poco sicuro.

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

- ✓ Fare giochi tradizionali come 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.

❑ Ostacolo 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.

ALLEGATI



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).

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

Tabella 1. Classificazione dei tipi di attività fisica

Giochi	Sport
Giocare a palla	Calcio
Il salto della corda	Nuoto
Il gioco della campana	Martial Arts
Giocare nel parco	Pattinaggio a rotelle

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

Tabella 1. Classificazione dei tipi di attività fisica

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

ALLEGATI



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.



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	I cibi perdono buona parte della propria caratteristica identità diventando una ciotola	Evitare piatti monotoni a base degli stessi ortaggi come cipolla,	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.

ALLEGATI



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

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 asciugarle per bene. Evitare di essere monotoni optando per insalate piene di ingredienti, colori e consistenze.



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.

ALLEGATI



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

Ingredienti

Quantità	Ingrediente

ALLEGATI



Preparazione

Ingredienti per salse e condimenti

Quantità	Ingrediente

Preparazione per salse e condimenti

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

ALLEGATI



ALLEGATO 5 – SCHEDA DI VALUTAZIONE DELLA GIURIA

Nome/Numero del piatto

Aspetto e colore

Piatto

Aspetto

Pulizia.....

Colore.....

Presentazione.....

Originalità.....

Prima impressione: buono/normale/cattivo

Intensità: forte/media/ debole / inesistente

Profumo.....

Presentazione.....

Originalità

Sapore / gusto

Dolcezza: zuccherato / unto / vellutato/stucchevole

Acidità: aspro / scialbo

Amaro: abbastanza / troppo / leggermente / astringente

Salato: aggressive / mordace / scialbo / insipido

Gusto: buono / disgustoso

Persistenza: lunga / media / corta

Sapore strano: marcio / di aceto

Equilibrio: perfetto / carenza.....

Intensità.....



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

ALLEGATI



Retrogusto

Armonia.....
Equilibrio:.....
Retrogusto:.....
Persistenza:.....

Punteggio finale
Commenti:.....

ALLEGATO 6 - CHECK-LIST PER LA PIANIFICAZIONE DI EVENTI

Pianificazione

- ✓ Valutare bene la scelta della data e della stagione dell'evento
- ✓ Scegliere il luogo dove svolgere l'evento
- ✓ Individuare partner, sponsor e volontari
- ✓ Negoziare equipaggiamento e risorse necessary

Sponsor e Collaborazioni

- ✓ Verificare l'opportunità di collaborazioni con commercianti, produttori e fornitori a livello locale del sistema di distribuzione alimentare.
- ✓ Collaborare con enti locali, regionali e nazionali (sia pubblici che private) interessati alla promozione della salute e del benessere dell'individuo.
- ✓ Sollecitare gli sponsor convincendoli dei benefici che gli deriveranno da questo investimento in termini di visibilità e pubblicità del proprio servizio/prodotto nell'ambito dell'evento. Usare esempi persuasivi come il numero di visitatori del sito web dell'evento, la copertura dei media e la visibilità del prodotto tra i partecipanti all'iniziativa.

Il marketing intorno all'evento

- ✓ Mantenere una relazione costante con i media
Aggiornare di continuo la lista di giornalisti, editori, responsabili della comunicazione e produttori a livello locale.
- ✓ Scegliere un portavoce dell'iniziativa
Individuare qualcuno di fiducia all'interno della tua comunità locale e utilizza questa persona come punto di riferimento per diffondere il messaggio che vuoi far passare. Può trattarsi di una figura di riferimento della comunità, un avvocato, un esperto di salute pubblica o una semplice persona molto conosciuta.
- ✓ Fare squadra
Collaborare con imprese, scuole, centri benessere, ospedali o organizzazioni religiose per una maggiore condivisione e diffusione del tuo messaggio.



Il marketing intorno all'evento

- ✓ **Mantenere una relazione costante con i media**
Aggiornare di continuo la lista di giornalisti, editori, responsabili della comunicazione e produttori a livello locale.
- ✓ **Scegliere un portavoce dell'iniziativa**
Individuare qualcuno di fiducia all'interno della tua comunità locale e utilizza questa persona come punto di riferimento per diffondere il messaggio che vuoi far passare. Può trattarsi di una figura di riferimento della comunità, un avvocato, un esperto di salute pubblica o una semplice persona molto conosciuta.
- ✓ **Fare squadra**
Collaborare con imprese, scuole, centri benessere, ospedali o organizzazioni religiose per una maggiore condivisione e diffusione del tuo messaggio.
- ✓ **Arruola volontari**
Studenti di varie discipline come scienze della sanità pubblica, medicina, scienze e alimentazione, potrebbero insieme ad altri membri della comunità (genitori, proprietari di attività commerciali, giovani, anziani) essere interessati alla promozione del messaggio che si cela dietro la Dieta Mediterranea. Questi volontari possono essere di supporto nelle fasi di pianificazione, promozione, organizzazione, nello svolgimento delle attività durante l'evento e nei progetti formativi. Nominare un supervisore dell'intero gruppo di volontari che si occupi della selezione, formazione e organizzazione dei vari ruoli di competenza in modo da ottimizzare efficienza ed efficacia del loro lavoro durante l'evento.
- ✓ **Diffusione delle rassegne stampa**
Uno dei modi per veicolare il messaggio di un evento potrebbe essere quello di ricorrere alla rassegna stampa, dal momento che essa espone l'iniziativa al pubblico generale creando dibattiti in merito.
 - Iniziare con una frase di aperture accattivante che catturi l'attenzione del lettore.
 - Essere brevi ma concise nel riportare la notizia.
 - Includere il chi, cosa, dove, quando e perché (le famose 5 W) dell'argomento esposto.
 - Adattare il testo in modo che sia culturalmente e localmente rilevante, oltre che adeguato al target di riferimento.
 - Elencare eventuali contatti e siti utili per il reperimento di maggiori informazioni
- ✓ **Sfruttare i social media per amplificare la portata del messaggio**
Il marketing attraverso i social media intende creare consapevolezza, cambiare abitudini e comportamenti scorretti e fornire strumenti utili al target di riferimento. Un tale canale di comunicazione si ottiene attraverso l'uso di strumenti come Twitter, Facebook, YouTube, i blog, le app. dei cellulari/tablet, le wiki e i podcast. I Social media sono unici in questo perché offrono un tipo di comunicazione in tempo reale, tenendo insieme persone che condividono interessi simili e che stanno lavorando per raggiungere un obiettivo comune.

ALLEGATI



- Fissare obiettivi, scopi, strategie e punti di riferimento per sviluppare una campagna di comunicazione attraverso i social media che sia in linea con lo scopo ultimo di promuovere la Dieta Mediterranea influenzando attitudini dei consumatori e determinando un cambiamento nei comportamenti.
- Restringi il target di riferimento. Suddividere la popolazione in segmenti dando la priorità ad alcuni di essi da maggiori opportunità di successo, aumenta la rilevanza del messaggio che si vuole trasmettere e consente di collocare le risorse a propria disposizione nel miglior modo possibile.
- Cercare di ottenere feedback dal proprio pubblico. La partecipazione al dialogo aiuta a correggere eventuali informazioni errate, oltre che orientare in base alle necessità dei lettori il messaggio che si intende trasmettere.
- Valutare il marketing. Dare un'occhiata alle campagne concorrenziali, cos' come a quelle che si prefigono lo stesso obiettivo, osservare la costruzione dei siti web e valutare l'efficacia dei fissi punti di riferimento da raggiungere nell'aumentare la consapevolezza e incoraggiare il cambiamento comportamentale.

ALLEGATO 7- 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.

Ma ... pensi che tutte le varietà di olive siano utilizzate per produrre olio?

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.

ALLEGATI



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”.

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.



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

ALLEGATI



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 raccolta di uva 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”.

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, Raido 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.



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



ENPI
CBCMED
CROSS-BORDER COOPERATION
IN THE MEDITERRANEAN

BIBLIOGRAFIA



12. Keys AB, Keys M. How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way. New York (N.Y.): Doubleday. 1975.
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.



BIBLIOGRAFIA



23. Healthy Kids, Healthy Communities. Physical Activity for You and Your Child. NC Health and Wellness Trust Fund Commission; 2004.
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.
27. Nemours Foundation. Healthy Eating.[accessed March 2011]. Available at: http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/habits.html.
28. Organización Mundial de la Salud. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: World Health Organization; 2003.
29. 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>.
31. Task Force on indicators for Assessing the sustainability of the Mediterranean Diet, CHIEAM-FAO. Bari; 2012.
32. 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.pdf.
33. 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.
34. 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.



Project
funded by the
EUROPEAN UNION



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