

Efficacia degli interventi nutrizionali nelle scuole relativi al consumo di frutta e verdura e alle conoscenze nutrizionali nei bambini di età compresa tra 4 e 12 anni: una revisione generale

Data di inserimento 25/09/2023

Anno 2023

Domanda di ricerca Gli interventi nutrizionali scolastici possono supportare un'alimentazione sana nei bambini?

Quello che conta Obiettivo della revisione è stato identificare le componenti degli interventi nutrizionali nelle scuole e sintetizzare l'impatto sul consumo di frutta e verdura (FV) e sulle conoscenze nutrizionali (NK) nei bambini di età compresa tra 4 e 12 anni.

Metodi di ricerca: Questa revisione generale (umbrella review) è stata condotta secondo il protocollo pre-registrato e depositato a giugno 2020 presso PROSPERO. Sono stati consultati i seguenti 6 database elettronici: Medline, Embase, PsycINFO, CINAHL, ERIC e Scopus. La ricerca ha incluso revisioni pubblicate dal 2010 ad agosto 2020. Su 774 revisioni ne sono state incluse 8.

Risultati principali: Dalle 8 revisioni incluse, sono stati identificati 7 tipi di intervento:

1. fornitura di FV: i programmi che utilizzano la componente di fornitura di FV si concentrano sulla disponibilità e sull'accessibilità di FV nell'ambiente scolastico in modo gratuito o sovvenzionato, sulla distribuzione del cibo e della frutta nelle scuole all'ora di pranzo o nei rivenditori vicino alla scuola, o interventi che forniscono cibi o bevande salutari in classe;
2. utilizzo di giochi al computer con programmi che includono attività basate su Internet che forniscono ai bambini informazioni su un'alimentazione sana in modo divertente;
3. apprendimento esperienziale: i bambini che partecipano a un programma basato su una componente di apprendimento esperienziale collaborano ad attività focalizzate sullo sviluppo di competenze legate al consumo di cibo fresco (ad esempio, preparare uno spuntino sano). L'apprendimento è stato descritto in letteratura come un'educazione basata sulla pratica in cui i bambini imparano attivamente. Un esempio: programma in cui gli studenti mantenevano un giardino attraverso il diserbo, l'irrigazione e la raccolta e partecipando ad altre attività come workshop sulla preparazione dei cibi, libri di cucina di classe ed esperienze gastronomiche con FV raccolte dal giardino;
4. programmi che utilizzano la componente premi/incentivi: si riferiscono a un ambiente in cui i bambini ricevono piccoli premi (ad es. adesivi, matite, gomme) e vengono premiati per aver mangiato FV o per aver assaggiato un alimento inizialmente non gradito.
5. programmi di sollecitazione lieve (nudging^[1]): i bambini che partecipano a questo programma vengono incoraggiati in modo gentile a scegliere l'opzione alimentare più sana a scuola (ad esempio, attraverso la mensa scolastica);
6. Programmi basati sul percorso di studi: includono attività o strategie attraverso le quali gli insegnanti forniscono ai bambini informazioni sull'importanza di un'alimentazione sana attraverso attività e materiali di apprendimento cognitivo con una struttura simile ad altre materie curriculari di base, come discussioni di gruppo o racconti;
7. programmi che includono il coinvolgimento del caregiver nelle attività o strategie per sostenere un'alimentazione sana nei bambini.

I programmi nutrizionali nelle scuole che utilizzano interventi del tipo da 1 a 3 contribuiscono a ad aumentare il consumo di FV in modo efficace; l'intervento 6 è risultato efficace sul NK nei bambini in età di scuola primaria. I restanti hanno avuto alcuni effetti positivi, ma questi erano meno rilevanti e gli studi generalmente di qualità inferiore.

[1] Il nudging è definito come "qualsiasi aspetto di una scelta che modifichi il comportamento delle persone senza vietarne alcuno".

Caveat	Per aumentare le prove di efficacia, sono necessari ulteriori studi che valutino l'efficacia di ogni singolo programma e che considerino l'impostazione e il contesto degli interventi nutrizionali.
Contesto	L'ambiente scolastico, può avere un impatto importante sull'alimentazione dei bambini. Le scuole possono stabilire politiche per promuovere un'alimentazione sana attraverso i cibi e le bevande offerte. Inoltre, possono fornire un'impostazione efficace per educare i bambini al consumo degli alimenti e alla nutrizione costituendo un ambiente di apprendimento ottimale che raggiunga bambini provenienti da ogni contesto socioeconomico.
Implicazioni per la pratica	I programmi nutrizionali nelle scuole contribuiscono al miglioramento del consumo di FV in modo efficace
Giudizio di qualità revisione	Alta (8 su Health Evidence)
Riferimento bibliografico revisione	Verdonschot A, Follong BM, Collins CE, de Vet E, Haveman-Nies A, Bucher T. Effectiveness of school-based nutrition intervention components on fruit and vegetable intake and nutrition knowledge in children aged 4-12 years old: an umbrella review . Nutr Rev. 2023 Feb
Altri riferimenti	Yoong SL, Lum M, Wolfenden L, Jackson J, Barnes C, Hall AE, McCrabb S, Pearson N, Lane C, Jones JZ, Nolan E, Dinour L, McDonnell T, Booth D, Grady A. Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six months to six years . Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 8. Art. No.: CD013862. DOI: 10.1002/14651858.CD013862.pub3. Accessed 11 September 2023.
Parole chiave	- Educazione scolastica - umbrella review - nutrizione - scuola elementare - counselling nutrizionale - bambini e adolescenti - insegnanti - alimentazione -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- scolastico -
Outcome	Aumento del consumo di FV in bambini di età scolare
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.