

## Strategie per migliorare il consumo del pranzo scolastico

---

Data di inserimento	06/10/2025
Anno	2025
Domanda di ricerca	Quali strategie sono efficaci per migliorare il consumo del pasto scolastico da parte di studenti e studentesse?
Quello che conta	<p>Sono stati inclusi 96 studi primari: 38 riguardano iniziative e interventi correlati al pranzo scolastico, 48 l'ambiente della mensa e 12 valutano politiche nazionali, regionali e scolastiche.</p> <p>Si tratta di interventi condotti negli Stati Uniti, all'interno di scuole primarie, scuole secondarie di primo grado e/o di secondo grado che partecipano al Programma di Colazione Scolastica e/o al Programma Nazionale di Pranzi Scolastici.</p> <p>Entrambi offrono ai bambini e agli adolescenti pasti sani e a basso costo durante tutto l'anno scolastico.</p> <p>In sintesi le strategie risultate efficaci sono le seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• offrire scelte multiple per ogni componente del pasto, specialmente frutta e verdura;</li><li>• migliorare l'appetibilità e l'appropriatezza culturale dei pasti;</li><li>• offrire frutta pre-affettata per facilitare il consumo;</li><li>• incentivare gli studenti a provare frutta e verdura mediante ricompense;</li><li>• estendere la durata del pranzo a circa 30 minuti;</li><li>• fare ricreazione prima del pranzo;</li><li>• limitare l'accesso a cibi competitivi (snack e bevande alternative)</li></ul> <p>Sono riferiti risultati contraddittori rispetto all'educazione nutrizionale e all'uso delle "Smarter Lunchroom strategies"*</p> <p><i>*Strategie che utilizzano scelte architettoniche per incoraggiare gli studenti a scegliere e consumare cibi più sani nella mensa scolastica, tra cui: mettere frutta e verdura in posizioni ben visibili e facilmente raggiungibili; usare nomi creativi e attraenti per i cibi sani; offrire porzioni pre-tagliate di frutta (efficace se considerata come singolo intervento, mentre i risultati sono più variabili quando fa parte di un pacchetto di strategie Smarter Lunchroom); usare poster e segnali che incoraggiano scelte sane; incentivare il consumo con premi simbolici come adesivi o feste in classe.</i></p>
Caveat	<p>Si riporta un elevato rischio di bias in molti lavori inclusi, una notevole variabilità e scarsa sensibilità delle misure di consumo e la possibile presenza di bias di pubblicazione. Tutti gli studi analizzati sono stati condotti solo negli Stati Uniti, limitandone la generalizzabilità.</p>
Contesto	<p>I pasti scolastici possono svolgere un ruolo fondamentale nel migliorare la dieta dei bambini e nel ridurre le disuguaglianze di salute. Iniziative e politiche volte ad aumentarne il consumo possono permettere agli studenti di beneficiare dei cibi sani disponibili nelle scuole.</p>
In evidenza	<p>Le prove più consistenti mostrano che strategie semplici e a basso costo - come offrire frutta pre-affettata, aumentare le scelte di frutta e verdura, garantire almeno 30 minuti per il pasto e programmare la ricreazione prima del pranzo - favoriscono un maggiore consumo dei pasti scolastici.</p> <p>Risultati meno omogenei riguardano invece l'educazione nutrizionale, i <i>taste tests</i> (assaggi guidati di frutta e verdura per favorire l'esposizione a nuovi cibi) e le tecniche di <i>choice architecture</i> (<i>Smarter Lunchroom</i>), che tendono a incrementare la selezione ma non sempre il consumo effettivo.</p>

Implicazioni per la pratica	<p>In Italia, circa 3 milioni di studenti consumano un pasto scolastico ogni giorno. Questo dato riguarda principalmente le scuole dell'infanzia e le scuole primarie, ma anche un numero crescente di studenti delle scuole secondarie di primo grado.</p> <p>Esistono, tuttavia, alcune differenze geografiche: si registrano percentuali basse nelle regioni del Sud, mentre quelle più alte in Toscana, Piemonte, Liguria (<i>Report Save the Children - Mense Scolastiche: un servizio essenziale per ridurre le disuguaglianze</i>).</p> <p>L'accesso alla mensa non è gratuito, tuttavia il costo si basa sul reddito, favorendo la partecipazione dei gruppi svantaggiati. È dunque importante sia offrire opzioni alimentari salutari sia aumentarne il consumo.</p> <p>Alcuni interventi risultati efficaci comportano un impegno economico molto basso come per esempio aumentare il tempo dedicato al pasto o fare la ricreazione prima del pranzo. Anche l'offerta di più opzioni di frutta e verdura, oltre alla frutta già tagliata rappresentano strategie che possono essere messe in atto con maggiore facilità.</p>
Giudizio di qualità revisione	Punteggio attribuito da Health Evidence: 8/10 elevato
Riferimento bibliografico revisione	Cohen JFW, Hecht AA, Hager ER, Turner L, Burkholder K, Schwartz MB. <a href="#">Strategies to Improve School Meal Consumption: A Systematic Review</a> . <i>Nutrients</i> . 2021 Oct 7;13(10):3520.
Altri riferimenti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perry CL, Bishop DB, Taylor GL, Davis M, Story M, Gray C, Bishop SC, Mays RA, Lytle LA, Harnack L. <a href="#">A randomized school trial of environmental strategies to encourage fruit and vegetable consumption among children</a>. <i>Health Educ Behav</i>. 2004 Feb; 31(1):65-76. doi: 10.1177/1090198103255530</li><li>• Wansink B, Just DR, Hanks AS, Smith LE. <a href="#">Pre-sliced fruit in school cafeterias: children's selection and intake</a>. <i>Am J Prev Med</i>. 2013 May;44(5):477-80. doi: 10.1016/j.amepre.2013.02.003</li><li>• Schwartz MB, Henderson KE, Read M, Danna N, Ickovics JR. <a href="#">New school meal regulations increase fruit consumption and do not increase total plate waste</a>. <i>Child Obes</i>. 2015 Jun;11(3):242-7. doi: 10.1089/chi.2015.0019.</li><li>• Osservatorio Italiano Conti Pubblici &amp; Save the Children Italia. <a href="#">Mense Scolastiche: un servizio essenziale per ridurre le disuguaglianze</a>. 30 novembre 2023</li></ul>
Parole chiave	- infanzia - scuola secondaria - alimentazione - scuola - dieta - obesità - scuola primaria -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- scolastico -
Outcome	Minore spreco alimentare; aumento del consumo di frutta e verdura; aumento del consumo di cibi salutari
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS <i>Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte</i> Revisione a cura di Miriam Levi, Dipartimento della Prevenzione - Azienda USL Toscana Centro