

Progetto «creamenu»

ASLTO3

Promozione della salute

PP1 programmi di prevenzione per le scuole

- Le sorveglianze okkio alla salute e HBSC ci forniscono dati sempre più preoccupanti rispetto all'aumento dei casi di obesità e sovrappeso dei bambini e ragazzi in età scolare.

La mensa scolastica, per molti di loro, rappresenta spesso l'unico pasto equilibrato a disposizione. Tuttavia i dati circa gli scarti delle mense scolastiche sono spaventosi; in alcuni casi arriviamo al 50% di spreco.

Fornire informazioni circa la corretta alimentazione e i corretti stili di vita, sin dalla scuola primaria, diventa quindi indispensabile.

Sappiamo però che alla base delle scelte di salute sono fondamentali le life skills; creamenu si propone di fornire le informazioni base per i corretti stili di vita è contemporaneamente rinforza lo sviluppo delle life skills che supportano le scelte e la capacità di autodeterminazione

- Il progetto ideato e progettato una ventina di anni fa dalla dott.ssa Giovanna Paltrinieri, esperta di nutrizione e di comportamenti alimentari, che insieme alla Promozione della Salute intendeva coinvolgere direttamente i ragazzi, attraverso i loro insegnanti, nella redazione di un menù scolastico. Il menu se valutato positivamente dal SIAN e ritenuto equilibrato e sostenibile, verrà adottato nella scuola l'anno successivo.
- Il progetto si sviluppa con gli insegnanti delle classi quarte delle scuole primarie e del II anno delle scuole secondarie di primo grado.
- Il progetto si avvale della collaborazione della Promozione della Salute, del SIAN, degli operatori sanitari della AdV Camminare Insieme e dell'Università di Torino- Dipartimento delle scienze della sanità pubblica e pediatriche.

A chi è rivolto

- Il progetto è rivolto alle classi IV della scuola primaria ed alle classi II della scuola secondaria di primo grado. Il progetto si svolge in due anni scolastici e per questo motivo sono state scelte queste classi. La scuola secondaria di secondo grado non è coinvolta in quanto non vi è quasi mai una mensa interna.
- Coinvolgere i ragazzi in questa fascia di età sui temi dell'alimentazione significa comunque coinvolgere le famiglie, inoltre viene coinvolta l'amministrazione locale per i rapporti con la ditta che confeziona i pasti

Com'è strutturato

Le scuole scelgono il progetto sul catalogo di offerte dell'ASLTO3

Tale catalogo è supportato da un'app e ogni singolo insegnante, ma anche i cittadini, possono visionare le offerte.

Gli insegnanti vengono formati dagli operatori dell'associazione «Camminare Insieme» utilizzando materiali predisposti dall'Università.

I ragazzi ricevono alcuni elementi circa la corretta predisposizione di un pasto, i principali nutrienti e il bilanciamento degli stessi.

Le classi coinvolte vengono invitate ad ideare un menù settimanale che verrà validato dal servizio SIAN

Tali menù, validati, vengono condivisi con l'amministrazione (laddove esiste, commissione mensa) e con la ditta che fornisce i pasti.

Nel corso dell'anno scolastico successivo la ditta realizza i menù proposti dagli studenti valorizzando gli autori.

Nel corso della somministrazione dei menù le classi proponenti valutano il gradimento di tutte le classi misurando quanto viene avanzato.

Punti di forza

- Valorizzazione delle competenze degli studenti
- Sensibilizzazione delle famiglie indiretta
- Coinvolgimento della comunità educante e dell'amministrazione locale

Aspetti migliorabili

- Il progetto funziona quando tutta la comunità educante è disponibile ad accoglierlo, sensibile al tema. Se l'amministrazione locale non si fa portavoce e facilitatore tramite i rapporti con la ditta fornitrice non è realizzabile.

trasferibilità

- Progetto facilmente trasferibile perché sostenibile. La formazione ai docenti (che a cascata, formano i ragazzi) consente di coinvolgere un alto numero di scuole.
- Resta il vincolo dell'attivazione delle amministrazioni locali

Percorso formativo

Numero di incontri:

4 incontri con gli insegnanti da dicembre a fine anno scolastico. Durata 2 ore l'uno.

8 unità didattiche con gli studenti. Durata 1 ora l'uno.



Incontri insegnanti:

1- Menù da far correggere agli insegnanti; formazione teorica su alimentazione (ottobre-dicembre).

2- Formazione pratica su attività agli studenti e mandato di fare la prima parte (ottobre-dicembre).



Attività in classe unità 1,2,3,4,5

3- Correzione del menù degli studenti; formazione su attività 6,7 e mandato (marzo-aprile circa).



Attività in classe 6,7 e 8

4- Valutazione dopo l'unità 8 (da aprile-maggio).

Abilità Psico-sociali nel miglioramento dell'alimentazione



Tipo di abilità	Dominio	Abilità specifica
Abilità comunicative e interpersonali	Abilità di creare alleanze	<ul style="list-style-type: none">● Presentare messaggi di alimentazione salutare agli altri tramite presentazioni● Avere il supporto di adulti influenti per avere cibo salutare nell'ambiente scolastico
Attività cognitive: prendere decisione e pensiero critico	Abilità di prendere decisioni	<ul style="list-style-type: none">● Scegliere opzioni più salutari rispetto altre meno salutari● Dimostrare la comprensione delle conseguenze di una nutrizione sbilanciata
	Abilità di pensiero critico	<ul style="list-style-type: none">● Riconoscere la pubblicità aggressiva e ingannevole rispetto ai prodotti● Analizzare l'influenza sociale nel proprio sistema valoriale
Abilità personali: gestione e capacità organizzative		

Abilità Psico-sociali (Life Skills)



Capacità decisionale



Relazione



Empatia



Pensiero Critico



Empowerment



Pensiero Creativo



Autoconsapevolezza



Comunicazione



Risoluzione dei problemi

GUIDA ALLA FORMULAZIONE DEI MENÙ SCOLASTICI

*Per le fasce d'età: infanzia,
primarie e secondarie di primo
grado*

ANNO 2022

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



in.patto



A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Cuneo e Pinerolo

coop



Guida del SIAN

Slides riassuntive della guida

MENÙ SETTIMANALE SCOLASTICO

Guida alla creazione.

Documentazione disponibile

- Antonietti A, Confalonieri E, Il ruolo delle life skills nella promozione del benessere. *Ricerche di Psicologia* 2015; 1: 97-107.
- Briançon S, Legrand K (et al.); and the PRALIMAP-INÈS trial group. [Effectiveness of a socially adapted intervention in reducing social inequalities in adolescence weight](#). The PRALIMAP-INÈS school-based mixed trial. *Int J Obes (Lond)*. 2020 Apr;44(4):895-907.
- Caputo, M., Ferrari, P., Bonifetto, M., Cardetti, S. (2019). [Okkio alla Salute. Risultati dell'indagine 2019. Regione Piemonte](#).
- DORS – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute - ASL TO3. (2025). Il Piano Regionale di Prevenzione e la Scuola – 2025. https://www.dors.it/wp-content/uploads/2025/07/Istantanea-Scuola-2025_DEF_-250708.pdf
- Guarino A, (2008), Fondamenti di educazione alla salute. Teorie e tecniche per l'intervento psicologico in adolescenza, pp. 1-227
- Methner, S., Maschkowski, G., & Hartmann, M. (2017). [The European School Fruit Scheme: Impact on children's fruit and vegetable consumption in North Rhine-Westphalia, Germany](#). *Public Health Nutrition*, 20(3), 542–548.
- Migliardi, A., Zengarini, N., Gnani, R., & Costa, G. (2024). Health Action Zone (HAZ) per le priorità di azione: Uno strumento equitativo per il Piano regionale di prevenzione piemontese. *Bollettino Epidemiologico Nazionale*, 5(2), 1–7. https://doi.org/10.53225/BEN_086
- [Crea Menù banca dati Pro.Sa](#)