

**“Hbsc Comunicazione: Tutti insieme per cambiare”
“Distribuzione automatica di alimenti e promozione della salute”**

Isc Luciani SS. Filippo e Giacomo Ascoli Piceno



Dipartimento di Prevenzione
**Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione AV5**

**Monitoraggio dell'esperienza del SIAN AV 5 Hbsc Comunicazione: Tutti insieme per cambiare
"Distribuzione automatica di alimenti e promozione della salute" anno scolastico 2014-2015
Isc Luciani SS. Filippo e Giacomo Ascoli Piceno**

Lo studio multicentrico internazionale HBSC (Health Behaviour in school aged children) fotografa i comportamenti connessi con la salute degli adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni al fine di costituire un supporto informativo per orientare al meglio le politiche di educazione e promozione della salute.

Tra i risultati del 2010 sulle abitudini alimentari emerge che nella Regione Marche solo **poco più del 10%** dei ragazzi consuma **la verdura** "più volte al giorno" e, **la frutta** viene consumata **dal 20% circa del campione** mentre le evidenze scientifiche internazionali raccomandano un consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno.

Circa il **14%** del campione consuma inoltre giornalmente bevande zuccherate.

"Hbsc Comunicazione: Tutti insieme per cambiare" è nato con l'obiettivo di istituire una rete di stakeholders per la promozione della salute attraverso la concertazione di azioni pratiche al fine di favorire alcuni importanti cambiamenti nello stile di vita insieme alla scuola e alle famiglie. Le progettazioni erano da contestualizzare con la realtà scolastica interessata e coinvolta.

Tra le proposte ipotizzate durante una serie di incontri con i docenti, le famiglie e i portatori d'interesse, è stata presa in considerazione quella relativa all'ampliamento dell'offerta alimentare per i distributori automatici, in collaborazione con la Ditta del Vending Pancaffè snc, già presente all'interno dell'istituto scolastico, favorendo dunque l'introduzione di prodotti alimentari più salutari.

L'obiettivo era quello di facilitare l'accesso a cibi salutari, introducendo alimenti nutrizionalmente equilibrati nei distributori automatici collocati presso la scuola secondaria di primo grado coinvolta nel progetto, trasformando quindi il distributore automatico in un'opportunità per promuovere sane abitudini alimentari.

In questo senso si sono espresse anche le Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica che raccomandano che *"Qualora si ritenga necessario posizionare dei distributori automatici di alimenti nelle scuole, limitando l'installazione alle sole scuole superiori, è opportuno condizionare tale inserimento al soddisfacimento di specifici requisiti definiti anche attraverso un apposito capitolato. La scelta va indirizzata verso prodotti salutari quali, ad esempio alimenti e bevande a bassa densità energetica come frutta, yogurt, succhi di frutta senza zucchero aggiunto."*

In fase di progettazione sono state affrontate le seguenti criticità, emerse durante gli incontri con le famiglie e i portatori d'interesse, analizzando esperienze simili già svolte in altre regioni italiane:

- a) Coniugare i gusti del ragazzo/a adolescente mantenendo un'offerta salutare;
- b) Gestire e valutare la shelf life di determinati prodotti alimentari (ad es. frutta fresca tagliata e confezionata, yogurt);
- c) Mantenere un costo non elevato del prodotto che doveva essere accessibile a tutte le tipologie di utenti della scuola.

Fasi del progetto

1. **Incontro collegiale con dirigente scolastico, docenti, genitori e portatori di interesse (a.s. 2013-2014).**
2. **Incontri con Ditta Vending e Dirigente scolastica per verificare (a.s. 2013-2014):**

- Possibili prodotti da poter introdurre nel distributore automatico;
- Analizzare le eventuali criticità;
- Proporre soluzioni alle criticità.

3. **Decisione del Consiglio d'Istituto** (data 02/07/2014):

- Effettuare sostituzioni graduali e parziali degli alimenti presenti all'interno del distributore.
- Eliminare i seguenti prodotti: Arachidi, Stick salati, M&Ms, Gatorade e Tuc.
- Sostituire con prodotti che dal costo massimo di 1,20 euro.
- Ampliare l'offerta con i seguenti alimenti: frutta frullata, Natuchips (sfoglie di cereali, patate e soia), Crackers Bio al mais e riso.

4. **Introduzione dei 3 nuovi prodotti (a.s. 2014-2015):**

- L'inserimento dei nuovi prodotti è stata preceduta da una comunicazione ufficiale alle famiglie con circolare del Dirigente Scolastico e una pubblicazione sul sito web della scuola.
- Ottobre 2014: Giornata di promozione di uno spuntino sano a scuola con degustazione gratuita di frutta fresca di stagione e dei nuovi prodotti (frutta frullata, Natuchips Crackers Bio al mais e riso).
- Realizzazione da parte dei ragazzi di messaggi educativi rivolti ai loro "pari" (*metodologia "peer education"*) da comunicare alle altre classi del plesso.

Fase di valutazione

- Strumenti:
 - Questionario per valutare la conoscenza, la propensione al cambiamento e il cambiamento nei consumi;
 - Cartelloni da compilare in aula per monitorare i consumi dello spuntino a scuola.

La misurazione del livello di coinvolgimento e partecipazione al progetto da parte dell'utente permette un'analisi in ottica strategica e quindi la possibilità di cogliere idee, proposte, suggerimenti che permettano di definire interventi sempre più mirati.

Valutazione questionario

La valutazione è stata misurata su due livelli:

Somministrazione di 22 questionari anonimi agli studenti della classe III F (Istituto Scolastico Comprensivo Luciani di Ascoli Piceno) per misurare l'efficacia dell'intervento di promozione per il consumo di uno spuntino sano. La medesima classe, l'anno precedente, era stata protagonista di Hbsc Comunicazione e aveva svolto con l'insegnante progetti specifici e dettagliati sulla sana alimentazione. Tali progettualità avevano avuto un carattere multidisciplinare.

Il questionario è anonimo e autosomministrato, costituito da 26 domande suddivise nelle seguenti sezioni:

- Informazioni nutrizionali con l'obiettivo di valutare l'aumento della conoscenza;
- Cambiamento dello stile di vita con l'obiettivo di valutare la propensione al cambiamento delle abitudini alimentari;

- Rilevazione dei consumi durante lo spuntino a scuola: ovvero fotografare la tipologia di spuntino consumato rilevando la frequenza dell'utilizzo del distributore automatico e le preferenze dei ragazzi in merito ai prodotti acquistati o da acquistare in futuro.

Informazioni nutrizionali

Il 100% dei ragazzi intervistati è concorde nell'affermare che un'alimentazione ricca in frutta e verdura apporta dei benefici, il 91% dei ragazzi conosce l'importanza di consumare cibi integrali.

È alta la percentuale di coloro (95,5%) che è consapevole del fatto di non poter sostituire l'acqua con le bevande energetiche, mentre l'86,4% conosce la differenza tra succo di frutta e frutta.

Mangiare grassi di qualità è importante per il 63,6% degli alunni della classe III F.

Quasi nessuno ama avere un'alimentazione monotona: il 77,3% degli intervistati afferma di riuscire a variare abbastanza facilmente la propria alimentazione e tutti in ogni modo (100%) amano un'alimentazione che sia molto varia.

L'86,4% dei ragazzi è consapevole dell'importanza di svolgere attività fisica quale determinante di salute al pari dell'importanza di avere una corretta alimentazione e coerentemente la stessa percentuale di ragazzi dichiara di svolgere attività fisica non strutturata.

Il 54,5% (40,9%+13,6%), ovvero più della metà degli intervistati, la svolge inoltre quasi tutti i giorni.

Al di fuori della scuola il 72,7% degli alunni pratica uno sport.

Propensione al cambiamento

La sezione del questionario relativa alle preferenze alimentari ha l'obiettivo di valutare se la serie di interventi informativi e di promozione effettuati in classe ha suscitato una fase di "contemplazione" e/o "determinazione" tale da modificare le abitudini alimentari rispetto alla prima colazione e agli spuntini.

Alla domanda "*Preferisco per spuntino della frutta fresca*" il 45,5% dichiara di trovare abbastanza vera questa affermazione e il 27,3% risponde con un "decisamente vera" con una coerenza interna del 59%.

Il 77,3% della classe non considera veritiera la frase "*A ricreazione mi piace bere spesso bevande zuccherate.*"

Molti, circa l'86,4%, amano lo yogurt e ad una percentuale altrettanto significativa (77,2%) piace portare come merenda un dolce casalingo.

Cambiamento nel consumo di prodotti alimentari

Rispetto ai 2 mesi precedenti l'intervento formativo/promozione sane abitudini alimentari è stato riscontrato quanto segue:

- il 90,9% dei ragazzi ha aumentato il consumo di alimenti salutari quali frutta, yogurt e dolci fatti in casa con ingredienti ben selezionati e, in modo statisticamente coerente, l'86,4% degli intervistati ha dichiarato di aver diminuito il consumo di altri prodotti quali snack salati e bibite gassate. In particolare lo spuntino di metà mattina è composto da alimenti salutari nel 56,3% dei casi e tutti dichiarano in ogni modo di aver modificato la composizione della propria merenda a scuola, sottolineando soprattutto il concetto di variabilità alimentare.

Spuntino a scuola

Lo spuntino a scuola viene solitamente consumato con gli alimenti riportati nella tabella sottostante.

Tab.1

Di solito con quali alimenti consumi lo spuntino a scuola?	Percentuali (%)
<i>Prodotti da forno dolci</i>	8.8
<i>Prodotti da forno salati</i>	17.6
<i>Yogurt</i>	8.8
<i>Snack salati</i>	11.8
<i>Snack dolce</i>	10.3
<i>Frutta</i>	10.3
<i>Panino imbottito con salumi e/o formaggio/uova</i>	13.2
<i>Dolci fatti in casa</i>	19.2

Dai risultati si evince sicuramente che i ragazzi amano variare lo spuntino e c'è comunque una preferenza per i prodotti da forno salati (12%) e i dolci fatti in casa (13%). Solo il 7% consuma la frutta a scuola.

Distributore automatico

L'82% dei ragazzi utilizza il distributore automatico collocato nei vari piani dell'edificio scolastico.

Il 17% di coloro che si servono del distributore automatico scarica prodotti nutrizionalmente validi.

Nelle tabelle sottostanti vengono riportate in percentuali le scelte effettuate davanti al distributore da coloro che all'interno della classe oggetto dell'indagine utilizza il distributore automatico.

Tab. 2

Prodotto scelto	Percentuali (%)
<i>Bevanda energetica</i>	5
<i>Acqua</i>	10
<i>Succhi di frutta</i>	12.5
<i>Snack salati</i>	30
<i>Barrette di cioccolato</i>	20
<i>Merendine</i>	12.5
<i>Frullato</i>	5
<i>Crackers biologici al riso e mais</i>	2.5
<i>Sfoglia di cereali, patate e soia cotte al forno</i>	2.5

Nel momento di scegliere, davanti al distributore automatico, i ragazzi “scaricano” soprattutto succhi di frutta e merendine. I nuovi prodotti oscillano tra il 2,5% e il 5%.

Tab. 3

Quale prodotto ti piace di più	Percentuali (%)
<i>Bevanda energetica</i>	5
<i>Acqua</i>	12.5
<i>Succhi di frutta</i>	10
<i>Snack salati</i>	22.5
<i>Barrette di cioccolato</i>	27.5
<i>Merendine</i>	7.5
<i>Frullato</i>	5
<i>Crackers biologici al riso e mais</i>	5
<i>Sfoglia di cereali, patate e soia cotte al forno</i>	5

Il gusto e la preferenza degli adolescenti si orienta verso lo snack salato e la barretta di cioccolato. I nuovi prodotti sono scelti solo nel 5% dei casi (rispettivamente frullato, crackers biologici al riso e mais e sfoglia di cereali)

Tab. 4

Quale prodotto toglieresti	Percentuali (%)
<i>Bevanda energetica</i>	20.8
<i>Bibite gassate</i>	16.6
<i>Succhi di frutta</i>	8.3
<i>Snack salati</i>	4.1
<i>Barrette di cioccolato</i>	0
<i>Merendine</i>	8.3
<i>Frullato</i>	12.5
<i>Crackers biologici al riso e mais</i>	25
<i>Sfoglia di cereali, patate e soia cotte al forno</i>	4.1

Alla domanda “*Quale prodotto toglieresti*” si registra da una parte che è opportuno eliminare bevande energetiche e gassate, dall’altra il 25% degli intervistati chiede di togliere i “Crackers biologici al riso e mais”, decisione probabilmente determinata dal gusto e dalla palatabilità.

Tab. 5

In futuro cosa inseriresti nel d.a.	Percentuali (%)
<i>Yogurt</i>	28
<i>Panino con prosciutto</i>	28
<i>Parmigiano</i>	8
<i>Snack salati</i>	4.1
<i>Frutta fresca tagliata e confezionata</i>	36

Le risposte raccolte nelle tabelle 1-3 definiscono un quadro rispetto al consumo di alimenti per lo spuntino determinato soprattutto dai gusti, dalla palatabilità e forse dal costo del prodotto.

Nonostante ciò, i ragazzi sono propensi all’introduzione nel futuro di alimenti quali: yogurt e panino con prosciutto (28%) e in maniera inaspettata anche all’inserimento di frutta fresca tagliata e confezionata nel 36% dei casi.

Valutazione cartelloni

I cartelloni sono serviti per monitorare il consumo dei seguenti alimenti: Natuchips, Crackers biologici riso e mais, frullati di frutta, frutta fresca, dolci casalinghi, panino con prosciutto, yogurt, succo di frutta e pizza.

Gli alimenti suddetti sono stati oggetto di riflessione durante la giornata di promozione di uno spuntino sano a scuola.

In modo particolare è stato misurato il consumo degli alimenti neo-introdotti nel distributore automatico, ovvero Natuchips, Crackers Bio e frullati di frutta senza zuccheri aggiunti.

I dolci casalinghi realizzati con ingredienti salutari quali olio extravergine di oliva ad esempio rappresentavano per i ragazzi un’alternativa invitante rispetto ai dolci e snack confezionati.

Il monitoraggio, effettuato ogni mese per due settimane consecutive a partire da Dicembre 2014, è terminato ad Aprile 2015.

Le classi coinvolte sono state: IB, IIB e IIIF per un totale di 3603 registrazioni che corrisponde al numero di consumazioni rilevate durante il periodo oggetto di monitoraggio.

Durante i cinque mesi le rilevazioni delle ragazze, ovvero i consumi, sono state 1324, mentre quelle dei ragazzi 2275. Quindi in generale i maschi (63%) tendono a consumare più frequentemente rispetto alle ragazze lo spuntino a scuola.

Marzo rappresenta il mese con il maggior numero di spuntini consumati ed aprile quello con il numero più basso.

Nel **grafico n.1** viene riportato l’andamento temporale per ogni prodotto monitorato. I consumi dei nuovi prodotti introdotti nel distributore automatico ma anche quelli di frutta fresca e yogurt non superano mai il 5%.

I dolci casalinghi sono consumati con percentuali che vanno dal 10 fino ad un massimo del 18%. Il panino con prosciutto è comunque il prodotto più consumato (a dicembre con il 19,3% delle preferenze) anche più della pizza (tab.n.6), solitamente molto gradita ai ragazzi.

Grafico n. 1

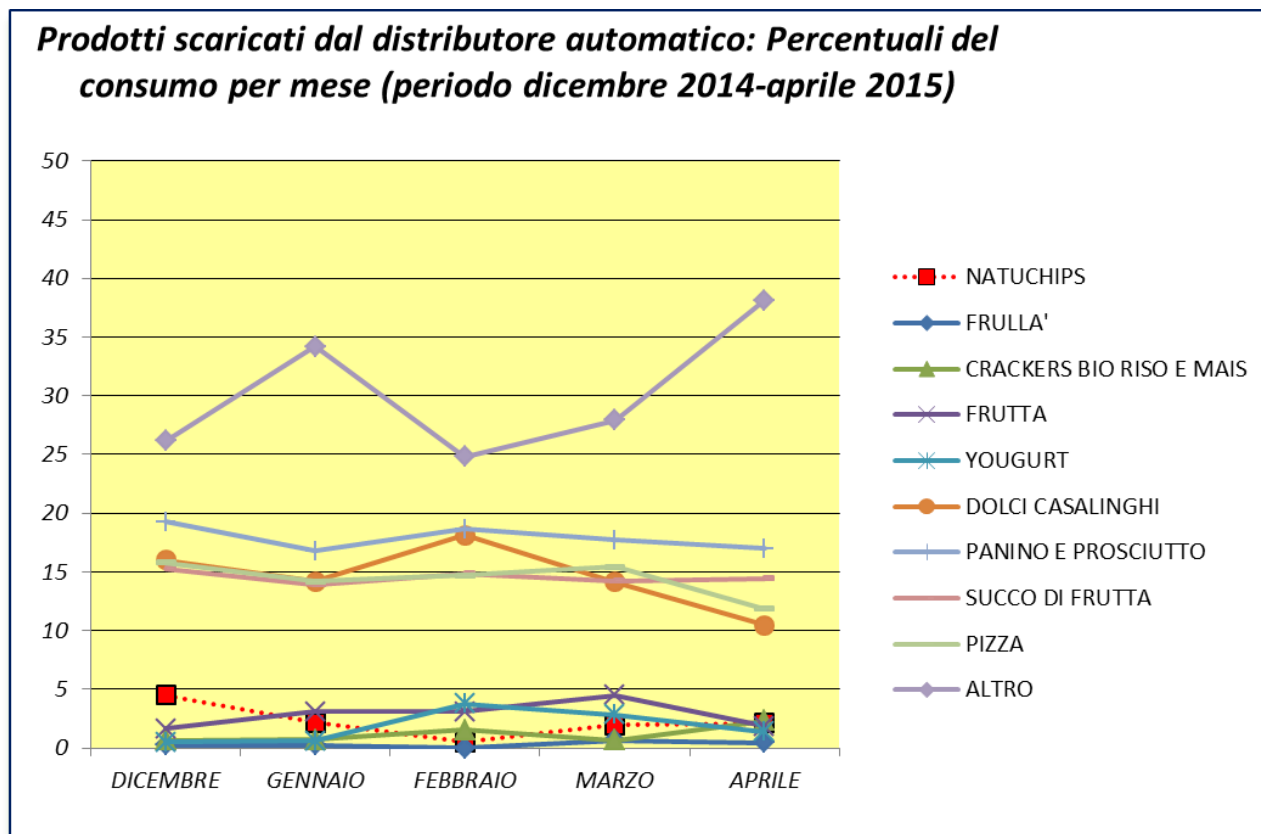


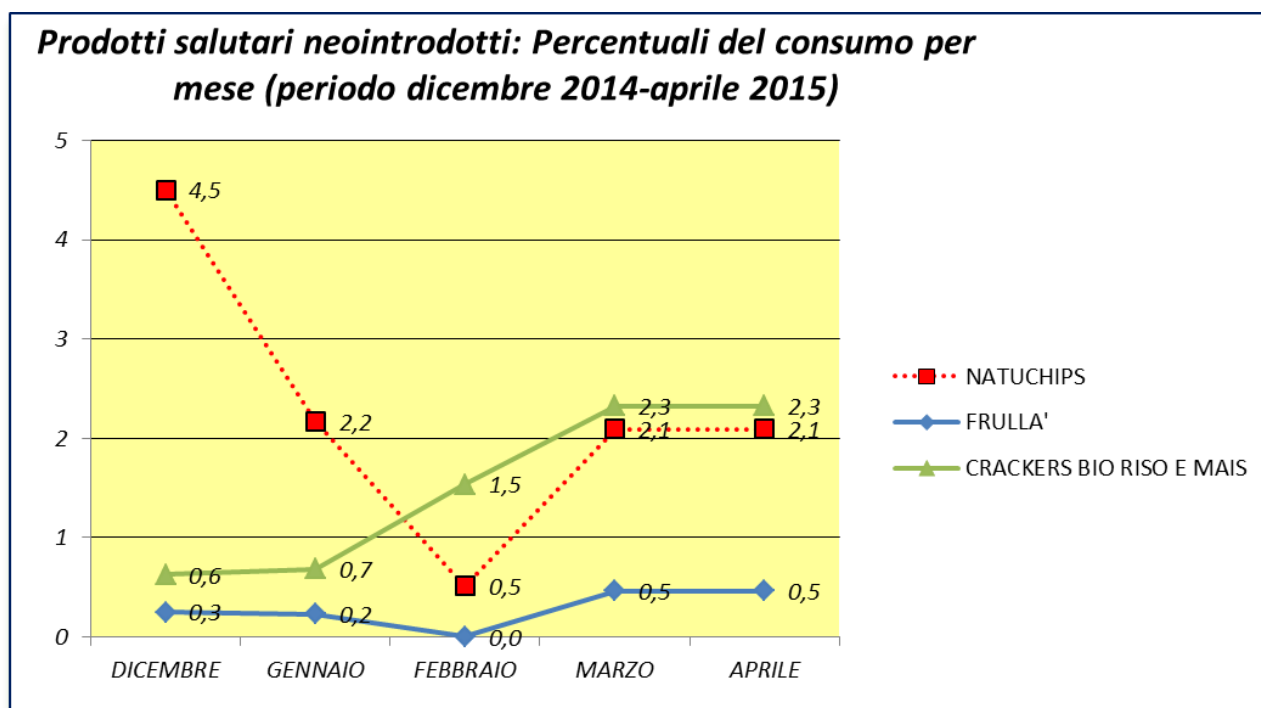
Tabella n.6

	Natuchips	Frullà	Crackers Bio	Frutta	Yogurt	Dolci cas.	Panino con prosciutto	Succo di frutta	Pizza	Altro
Dicembre	4,5	0,3	0,6	1,6	0,5	16,0	19,3	15,3	15,8	26,2
Gennaio	2,2	0,2	0,7	3,1	0,6	14,2	16,8	13,9	14,2	34,2
Febbraio	0,5	0,0	1,5	3,1	3,8	18,1	18,6	14,9	14,7	24,8
Marzo	2,0	0,7	0,7	4,5	2,8	14,1	17,7	14,2	15,4	27,9
Aprile	2,1	0,5	2,3	1,9	1,4	10,5	17,0	14,4	11,9	38,1

È stato osservato comunque che la maggior parte delle consumazioni è compresa nella voce “Altro” dove, non solo sono raccolti in modo non dettagliato alimenti diversi da quelli oggetto del monitoraggio, ma è inclusa anche l’assenza di consumazione.

Nel **Grafico n.2** viene visualizzato l’andamento temporale (dicembre 2014-aprile 2015) dei prodotti salutari neointrodotti. Il consumo di “Frullà” si mantiene costantemente inferiore o al massimo uguale allo 0.5% per tutti i cinque mesi con i consumi maggiori registrati nei mesi di marzo e aprile forse perché nel periodo primaverile il consumo di frullato è più gradito.

Grafico n.2



In assoluto il prodotto più consumato è “Natuchips” con un 4,5% delle preferenze a dicembre 2014. I crackers Bio che inizialmente non avevano incontrato il gusto dei ragazzi sono gli unici in realtà che hanno mostrato nel tempo un andamento positivo rispetto alla fase iniziale. Gli andamenti dei consumi per maschi e femmine sono sovrapponibili (Grafico n.3 e grafico n.4).

Grafico n.3

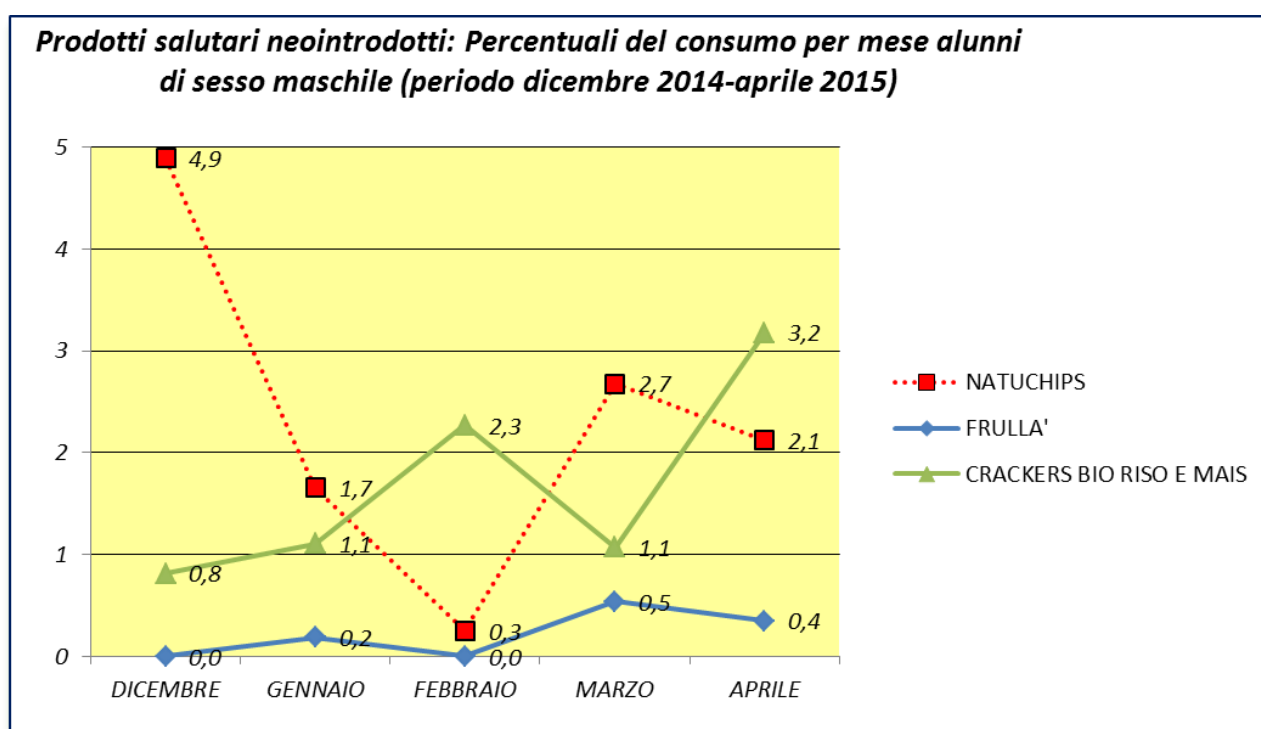
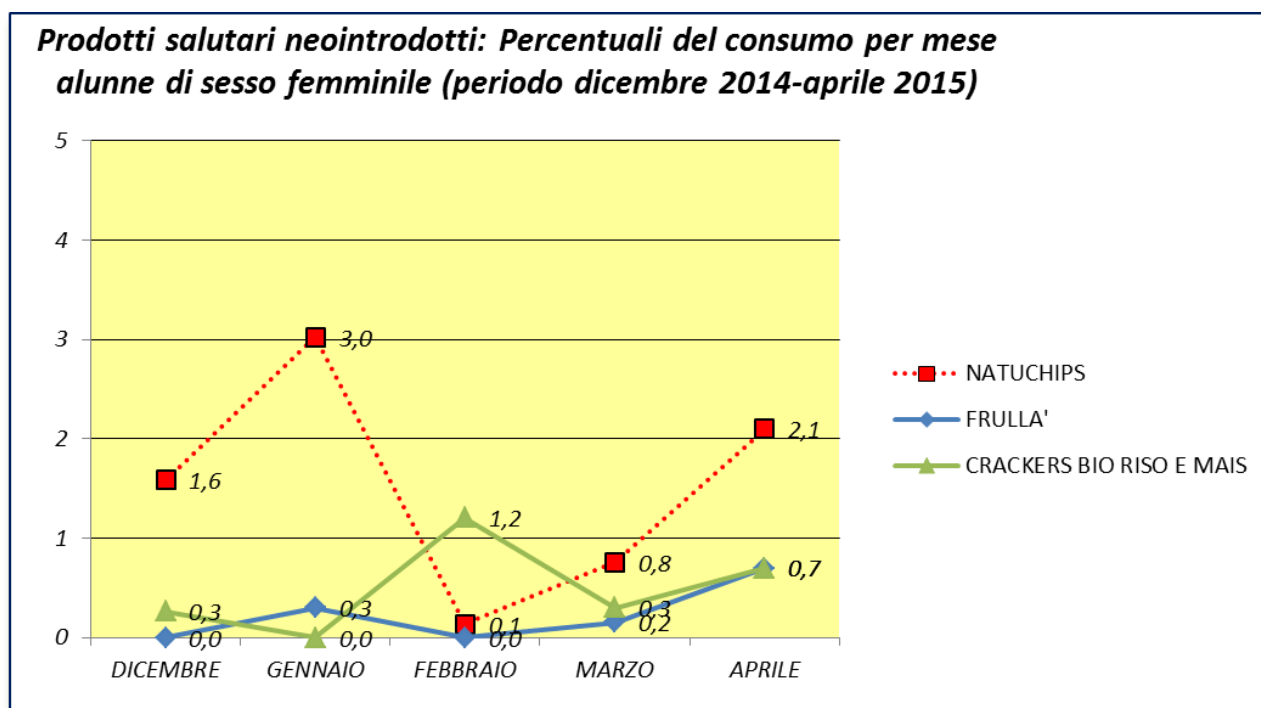


Grafico n.4



In generale gli alunni di sesso maschile tendono a consumare più prodotti delle compagne. Per quanto riguarda la differenza di consumo tra maschi e femmine sono state riscontrate differenze statisticamente significative con un maggior consumo da parte dei ragazzi per:

- frutta ($p < 0.05$)
- crackers Bio Riso e Mais ($p < 0.05$)
- dolci casalinghi ($p < 0.05$)

Per altri prodotti, quali yogurt, Natuchips e Frullà (frullato di frutta) non ci sono differenze statisticamente significative.

Conclusioni

Il distributore automatico viene utilizzato dall'82% dei ragazzi (riferimento classe intervistata). Potrebbe rappresentare quindi uno strumento attraverso il quale veicolare ed indirizzare scelte nutrizionalmente equilibrate. La conoscenza degli alunni è aumentata grazie agli interventi formativi ma questi da soli non sono sufficienti a determinare un vero e proprio cambiamento che comunque resta una libera scelta dell'individuo.

Le molteplici azioni di promozione della salute svolte durante le ore curricolari per il progetto Hbsc Comunicazione e, gli interventi centrati su un approccio di tipo "empowerment" hanno orientato il cambiamento verso scelte salutari: dopo l'intervento quasi il 91% dei ragazzi ha aumentato il consumo di alimenti salutari quali frutta, yogurt e dolci fatti in casa e l'86.4% degli intervistati ha dichiarato di aver diminuito il consumo di altri prodotti quali snack salati e bibite gassate.

Allo stesso modo la classe intervistata sarebbe favorevole all'introduzione all'interno del distributore automatico di prodotti quali yogurt, panino con prosciutto e frutta fresca tagliata e confezionata.

Il giudizio di coloro che fruiscono del servizio è necessario per una comprensione più precisa sia del ruolo che degli sforzi dei promotori dell'iniziativa, in modo da definire al meglio gli strumenti informativi utilizzabili per poter sensibilizzare l'utente a una cultura improntata su sani stili di vita.

Le azioni future da condividere ed attuare sono le seguenti:

- Presentare i risultati di questo progetto al Dirigente Scolastico;

- Presentare i risultati di questo progetto al Consiglio d'Istituto;
- Verificare la disponibilità della Ditta del Vending che sarà presente il prossimo anno scolastico per un ulteriore ampliamento dell'offerta alimentare o per modificare alcuni prodotti inseriti;
- Estendere, possibilmente a tutte le classi del plesso, il questionario sulle abitudini alimentari a scuola in modo da poter meglio individuare i prodotti da inserire nel distributore automatico;
- Riproporre incontri di formazione e promozione inerenti al progetto da progettare con il docente referente per la salute a scuola.

Bibliografia

- *Studio Hbsc Italia (Health Behaviour in School Aged Children) Rapporto dati 2010;*
- *“Guadagnare Salute: Rendere Facili le scelte salutari” (DPCM 2007);*
- *Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica 2010;*
- *Linee di Indirizzo per la Distribuzione Automatica di prodotti alimentari a scuola: “Alimenti Sani anche al Distributore Automatico” SIAN AV5;*
- *Linee di Indirizzo per i capitolati d'appalto per la Distribuzione Automatica di alimenti –Asl Modena in collaborazione con FARE, Università la Sapienza e CONFIDA;*
- *Progetto Nazionale di ricerca-azione-Distribuzione Automatica di Alimenti e promozione della Salute (settembre 2009; CONFIDA e MKTS, coordinamento Nazionale Marketing Sociale);*
- *“Snack e Bevande nelle scuole per un vending di qualità” (Prov.di Bologna, Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna, ACU, PROBER U.S.R. Emilia Romagna);*
- *Linee Guida per l'Educazione Alimentare a Scuola (Miur 2011);*
- Decreto n.104/2013 “Misure Urgenti in materia di Istruzione, Università e Ricerca”;
- DGR Marche n.1483/2010 “Protocollo d'intesa con l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Educazione alla Salute e promozione di stili di vita in ambito scolastico”.