



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Direzione Generale per i Sistemi Informativi

***LA CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE
PER EDUCARE ALLA
CITTADINANZA EUROPEA***

Isp. Antonio Ciocca

Roma, marzo 2006

INTRODUZIONE

L' educazione tra i fattori decisi, oggi, per promuovere salute e benessere
nella società

a cura di Antonio Ciocca Ispettore MIUR

Evoluzione del moderno concetto di salute

Il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare a assumere, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente una condizione di assenza di patologie ad uno stato di **ben-essere** "globale" della **persona**. Questa prospettiva si è aperta in tempi abbastanza recenti con la **Dichiarazione di Alma Ata** assunta dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), nel 1978. Nel 1986 viene organizzata la prima Conferenza Internazionale per la Promozione della Salute, che nella "Carta di Ottawa" che rappresenta idealmente il punto di partenza di tutti i progetti e le iniziative che successivamente sono state poste in essere a livello internazionale per la salvaguardia della salute. La promozione della salute, in questo quadro, viene definita come un processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e per migliorarlo, evidenziando, così, anche la dimensione collettiva e politica (oltre che individuale) della questione. In pratica la promozione della salute dovrebbe portare a condizioni di vita e di lavoro sicure e soddisfacenti; alla protezione degli ambienti naturali e artificiali; alla conservazione delle risorse naturali. Dovrebbe, altresì, consentire una valutazione sistematica degli effetti dell'ambiente sul benessere delle persone e garantire strategie e azioni mirate ad educare il singolo e le collettività. Per questo la promozione della salute passa necessariamente attraverso l'adozione di politiche pubbliche coordinate e tese a favorire e sviluppare beni e servizi più sani, ambienti igienici e non pericolosi, cambiamenti legislativi coerenti, mutamenti nell'organizzazione sociale e ambientale. Una prima riflessione sui risultati delle azioni intraprese e sugli impegni futuri per la promozione della salute dopo la conferenza di Alma Ata, è rappresentata dalla 4° Conferenza internazionale, tenuta a Jakarta, nel 1997.

Il ruolo dell'educazione e della scuola

Il ruolo fondamentale della scuola nell'attivazione di processi atti a realizzare la salute delle giovani generazioni viene affermato nell'ambito della conferenza della Rete europea delle scuole che promuovono la salute (Health promoting school - HPS) tenuta nel 1997 a Salonicco. In tale occasione viene ribadito il concetto che educazione e salute costituiscono un binomio inscindibile e che, come dimostrato dall'esperienza delle scuole della Rete, "il successo nella realizzazione di politiche, principi, metodi per la promozione della salute nelle scuole può contribuire in modo significativo all'esperienza educativa da parte di tutti i giovani che in queste scuole vivono e apprendono".

21 punti chiavi per la salute nel mondo

Nel Maggio 1998 l'OMS adotta la "Dichiarazione Mondiale sulla Salute", con la quale gli Stati membri si impegnano a realizzare un vasto programma per l'attuazione di una "Strategia della Salute per tutti per il 21° secolo". Successivamente gli Stati Membri della Regione Europea dell'OMS (51 Paesi, 870 milioni di abitanti) traducevano la "Dichiarazione mondiale sulla salute" in un Documento di carattere politico-tecnico ed operativo con cui venivano stabiliti **21 punti chiave** per la promozione della salute nella Comunità Europea (HFA, Health For All). Tali punti impegnano gli stati membri della Comunità Europea a raggiungere, entro il 2020, i seguenti obiettivi:

1. ridurre di almeno un terzo **la disparità dello stato di salute** ancora riscontrabile tra gli Stati membri della regione europea
2. ridurre di almeno un quarto **le disuguaglianze** dello stato di salute esistenti, all'interno di ciascuna nazione europea, tra i vari gruppi socioeconomici
3. assicurare un sano inizio di vita a tutti i neonati e i bambini in età pre-scolare
4. creare le condizioni per una migliore salute dei **giovani**
5. assicurare alle **persone con più di 65 anni** di svolgere ancora un ruolo nella società.
6. migliorare il benessere psicosociale di tutti e offrire una migliore assistenza alle persone con problemi di **salute mentale**.
7. ridurre l'impatto negativo sulla salute delle **malattie trasmissibili**
8. ridurre le conseguenze negative delle **malattie non trasmissibili croniche**
9. ridurre il numero di invalidità e morti provocati da **eventi traumatici**
10. rendere l'ambiente più sano e sicuro controllando e riducendo **gli agenti inquinanti**
11. far adottare da tutti i gruppi della popolazione stili di vita più sani.
12. limitare i danni alla salute provocati dall'uso di sostanze che creano dipendenza come il **tabacco, l'alcol e la droga**.
13. offrire a tutti, in ogni spazio di vita quotidiana (casa, scuola, luogo di lavoro e propria località), maggiori opportunità di fruire di **un ambiente fisico e sociale salutare**.
14. **coinvolgere la responsabilità di tutti i soggetti** interessati nei processi di promozione della salute.

15. offrire a tutta la popolazione **un migliore accesso a un'assistenza sanitaria** di base e un sistema ospedaliero rispondente alle diverse esigenze.
16. garantire una gestione del sistema sanitario coerente con l'obiettivo della salute per tutti
17. assicurare ai sistemi sanitari un finanziamento atto a consentire equità di accesso alle cure, efficienza e qualità dei servizi.
18. garantire una **formazione del personale sanitario** e di altri settori atta a far acquisire le competenze necessarie per la tutela della salute
19. disporre di **sistemi di ricerca, informazione e comunicazione** atti favorire l'implementazione delle conoscenze e la loro circolazione
20. avviare alleanze e collaborazioni a livello di individui, di organizzazioni pubbliche e private e di società civile per la messa in atto di strategie condivise
21. coinvolgere **tutti gli stati membri nell'adozione e nell'attuazione di politiche** per la "Salute per tutti" a livello nazionale, regionale e locale

Fra le azioni realizzate dall'OMS per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili si segnala la Giornata Mondiale della Sanità 2002, dedicata al tema "Attività fisica e salute" ("Move for Health"). Successivamente OMS e FAO, al fine di promuovere un complesso di azioni mirate alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, hanno indetto una Consultazione Congiunta di Esperti, con il compito di individuare le basi scientifiche della conoscenza dei rapporti tra alimentazione e salute. Gli esiti della Consultazione sono stati resi noti nel documento intitolato "**Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases**", pubblicato nel 2003, ed utilizzati per definire una specifica proposta di **Strategia Globale per la Dieta, l'Attività Fisica e la Salute**, presentata nel gennaio 2004 e ancora da approvare da parte degli Stati membri dell'OMS.

Per la prima volta sono presi in considerazione i condizionamenti ambientali che interferiscono sulla facoltà decisionale dell'individuo e che rendono difficile la messa in pratica di un percorso consapevolmente scelto per la salvaguardia della salute. A partire da questa osservazione di fondo, la Strategia Globale rimarca la pressante necessità di un'azione coordinata da parte dei Governi, tesa a monitorare regolarmente il contesto ambientale e ad intervenire là dove si frappongono ostacoli, indipendenti dalla volontà dell'individuo, all'adozione di corretti stili di vita. Vanno cioè create condizioni favorevoli sia perché ciascuno faccia proprio il bisogno di orientare la sua volontà verso scelte salutari sia perché non intervengano a deviare le buone intenzioni fattori esterni, non controllabili o non sempre facilmente percepibili a livello individuale. In questa ottica, appare chiaro che occorre in primo luogo formare la volontà del singolo per determinare in ciascuno una propensione interiorizzata e stabilizzata ad operare scelte consapevolmente indirizzate al proprio benessere. Occorre, cioè, predisporre un percorso educativo che, attraverso la conoscenza

(sapere) induca comportamenti (saper fare) coerenti con un modello di vita improntato al benessere globale della persona (saper essere).

La visione del mondo, le modalità di approccio alla soluzione dei problemi, gli stili di vita che l'uomo adotta nella maturità trovano la loro matrice nella varietà delle esperienze vissute in età evolutiva, negli atteggiamenti e comportamenti che in quella fase di rapida crescita più stabilmente si strutturano nella sua personalità. Un intervento precoce, a partire già dai primi anni di vita, rappresenta, pertanto, lo strumento più idoneo a sviluppare nelle nuove generazioni l'attenzione verso i fattori dai quali dipendono il benessere individuale e della collettività.

Roma, 8 marzo 2006

LA CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE PER EDUCARE ALLA CITTADINANZA EUROPEA

L'EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA NELL'UNIONE EUROPEA

2005 anno europeo dell'educazione alla cittadinanza

Che cos'è l'Educazione alla Cittadinanza Democratica?

L' Educazione alla Cittadinanza **D**emocratica (ECD) è l'insieme di pratiche e di attività che mirano a preparare meglio i giovani e gli adulti a partecipare attivamente alla vita democratica esercitando i loro diritti e le loro responsabilità nella società

L'ECD comprende: l'educazione ai diritti dell'Uomo, l'Educazione Civica, l'Educazione alla Pace, l'Educazione Interculturale e l'Educazione nella sua accezione più ampia. Poiché non si può "assimilare" la cittadinanza democratica senza praticarla, l'ECD è molto legata ai concetti di democratizzazione e di partecipazione

La principale finalità dell'ECD è di rafforzare le società democratiche nel promuovere e conservare una vigorosa cultura democratica. L'ECD mira a creare un sentimento d'appartenenza ed un impegno nei riguardi di una società democratica. Allo stesso tempo l'ECD ha l'ambizione di rendere tutti coscienti dell'esistenza di valori fondamentali comuni allo scopo di costruire una società libera, tollerante e giusta sul piano europeo.

ECD fa parte dell'educazione formale ed informale. Riguarda principalmente le scuole, le organizzazioni non governative, i settori associativi, le autorità locali e i mezzi di comunicazione di massa. In generale, tutti i cittadini lungo l'arco di tutta la vita

LA SCUOLA ITALIANA IN CIFRE

Le istituzioni scolastiche statali - nell'a. s. 2004/05 sono **10.780**, di cui:

il **70,16% del primo ciclo di istruzione** (2.598 circoli didattici, 3.435 istituti comprensivi e 1.530 istituti principali di primo grado)

il **29,84% del secondo ciclo di istruzione** (2.279 istituti principali di secondo grado e 938 istituti di istruzione secondaria superiore)

41.766 punti di erogazione del servizio cui è preposto un dirigente scolastico, i tre quarti dei quali circa sono costituiti da:

- **16.145** plessi di scuola primaria - scuole dell'infanzia: **13.601**
- **7.037** scuole secondarie di primo grado
- **4.983** Istituti secondari di secondo grado (tra sedi principali e sezioni associate)

- **736.738** docenti con incarico a tempo indeterminato

L'uso dell'informatica nella scuola

- La dotazione tecnologica: negli istituti scolastici pubblici, il rapporto fra numero di studenti iscritti e numero di computer disponibili è di circa **dieci a uno**
- **Aggiornamento e ricerca di informazioni:** molto popolare = 45,81%
- **Utilizzo per la didattica:** il 19,67% dichiara di utilizzarla in maniera continuativa ogni settimana, mentre il 21,93% dichiara di non usarla mai
- **Comunicazione:** si ha una situazione particolarmente negativa: ben il 46,18% non fa mai uso di strumenti informatici

LA SCUOLA DI BASE

La scuola dell'Infanzia. Indicazioni Nazionali per i Piani Personalizzati delle Attività Educative D Lgs. n. 59/2004

Rafforzare l'identità personale, l'autonomia e le competenze dei bambini. Sul piano didattico tale finalità si traduce in una serie di **obiettivi specifici di apprendimento (in pratica sono i livelli essenziali di prestazione** cui sono tenuti insegnanti e istituzioni scolastiche):

Il sé e l'altro

- Rafforzare l'autonomia, la stima di sé, l'identità - Rispettare e aiutare gli altri – Lavorare in gruppo - Conoscere la propria realtà territoriale - Il senso che hanno per ciascuno i vari sentimenti

Corpo, movimento, salute: interiorizzare e rappresentare il proprio corpo e la figura umana
- curare la propria persona, gli oggetti personali, l'ambiente - controllare l'affettività
In modo adeguato all'età

Fruizione e produzione di messaggi: - Parlare, raccontare, ascoltare, comprendere - Dare forma e colore all'esperienza - Utilizzare il corpo e la voce per imitare, riprodurre, inventare suoni ...- Incontrare espressioni di arte visiva e plastica presenti nel territorio

Esplorare, conoscere e progettare: Elaborare progetti - Osservare chi fa qualcosa con perizia per imparare - Far buon uso di tutti i sensi, - Contare - collocare persone ed eventi nel tempo e nello spazio - individuare collegamenti, proporre ipotesi esplicative di problemi - Ricordare e ricostruire attraverso forme di documentazione le proprie esperienze

Le Indicazioni Nazionali per i Piani di studio personalizzati nella Scuola Primaria D.lg. n. 59/2004

La scuola primaria assicura a tutti le condizioni idonee a «rimuovere gli ostacoli che limitando di fatto la libertà e la giustizia dei cittadini, «impediscono il pieno sviluppo della persona umana» (art. 9 Costituzione) Educa tutti i cittadini a superare le forme di egocentrismo e praticare, invece, i valori del reciproco rispetto, della partecipazione, della collaborazione, dell'impegno competente e responsabile, della cooperazione e della solidarietà pone la basi per costruire un'immagine realistica, ma positiva di sé, in grado di valorizzare come potenzialità personale.

Le Indicazioni Nazionali per i Piani di studio personalizzati nella Scuola Secondaria di primo grado D.lg. n. 59/2004

La scuola secondaria di primo grado (ex “media”) si caratterizza per un'educazione all'uso di **modelli di rappresentazione** della realtà, superando una visione ingenua di quest'ultima per mezzo di costrutti mentali esplicativi fondati su un determinato uso dell'**analogia**. E proprio perché l'analogia è regolata da convenzioni e proprietà assegnate e condivise dalla comunità umana è possibile per tutti far riferimento ad un medesimo sistema di modi di rappresentazione e istituire un linguaggio.

L'EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA NELLA SCUOLA ITALIANA

Nella Scuola Primaria

Il concetto di cittadinanza e vari tipi di cittadinanza Le principali forme di governo
 I simboli dell'identità nazionale e delle identità regionali e locali: la bandiera, l'inno,
 Principi fondamentali della Costituzione
 Alcuni articoli della Dichiarazione dei Diritti del Fanciullo e della Convenzione
 Internazionale dei Diritti dell'Infanzia
 La funzione della regola e della legge nei diversi ambienti di vita quotidiana
 I concetti di diritto/dovere, libertà responsabile, identità, pace, sviluppo umano,
 cooperazione, sussidiarietà
 Le forme e il funzionamento delle **Amministrazioni locali. I servizi offerti dal territorio**
 alla persona
 Organizzazioni internazionali, a sostegno della pace e dei diritti/doveri dei popoli

Nella scuola secondaria di primo grado

La funzione delle norme e delle regole
 La Costituzione e i suoi principi. L'organizzazione della Repubblica Italiana.
 Le modifiche del Titolo V del 1948 con la legge costituzionale 18 ottobre 2001, n. 3.
 Distinzioni concettuali tra Repubblica, Stato, Regione, Provincia, Città metrop. Comune
 Il rapporto "centro periferia" nel governo e nella gestione amministrativa
 Come, perché e quando, nel corso della storia nazionale, lo Stato è intervenuto nei settori
 della vita sociale ed economica
 Il valore dell'autonomia degli enti territoriali, delle istituzioni scolastiche e delle formazioni
 sociali della società civile. Il rapporto tra scuola ed enti territoriali
 I principi di sussidiarietà, adeguatezza e differenziazione nei servizi.
E-governement e gestione delle organizzazioni pubbliche
 Organizzazione politica ed economica dell'UE. La moneta unica Carta dei Diritti dell'UE e
 Costituzione europea
 Dichiarazione universale dei Diritti dell'uomo ONU Unesco, Tribunale internazionale
 dell'Aia Alleanza Atlantica Amnesty International Croce Rossa
 Statuto dei lavoratori e Statuto dei lavori. L'organizzazione del mercato del lavoro.
 Il sistema scolastico italiano tra istruzione e formazione

L' EDUCAZIONE ALIMENTARE NEGLI ORDINAMENTI DELLA SCUOLA ITALIANA

L' Educazione alimentare nella scuola Primaria

La tipologia degli alimenti e le relative funzioni nutrizionali
 La composizione nutritiva dei cibi preferiti
 La distinzione tra nutrizione e alimentazione
 Il dispendio energetico dato dalle attività quotidiane di una giornata tipo
 La piramide alimentare
 Vari tipi di dieta e la loro relazione con gli stili di vita
 Gli errori alimentari e i problemi connessi con gli squilibri alimentari
 Processi di trasformazione e di conservazione degli alimenti; conoscere le diverse forme di cottura
 La tradizione culinaria locale

L' Educazione alimentare nella scuola Secondaria di primo grado

Rapporto: alimentazione – benessere – realizzazione personale
 Fabbisogno calorico medio dei vari nutrienti in rapporto all'attività
 Quotidiana. Distinguere gli alimenti in relazione alla loro densità calorica
 Un'alimentazione equilibrata: i LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti)
 Composizione e valore energetico dei principali alimenti
 Relazione tra i pasti e le energie necessarie al nostro organismo
 Condotte alimentari devianti. - Comportamenti alimentari in presenza di malattie.
 Conseguenze fisiche e psichiche della denutrizione, della malnutrizione e dell'ipernutrizione.
 Consultare regolarmente le etichette dei cibi e le informazioni nutrizionali
 Abitudini alimentari in paesi ed epoche diverse
 Le problematiche alimentari nella storia e nella geografia (fabbisogno, carestie, eccesso di produzione, ecc.)
 Tappe storiche della tecnologia alimentare contestualizzati anche alle tappe storiche più importanti della tecnologia alimentare
 Cause storiche, geografiche, politiche della fame nel mondo, la discussione sulle possibili soluzioni
 Organismi internazionali che combattono la fame nel mondo