Alla tua salute:
Scegli con gusto, Gusta in salute

La descrizione del Programma

Sandra Bosi
Responsabile Servizi di Promozione della Salute e Formazione
Sez. LILT di Reggio Emilia

Strumenti formativi di Luoghi di Prevenzione

Prerequisiti per la scelta degli Istituti scolastici che aderiscono alla sperimentazione:

Coinvolgimento degli studenti in situazioni di apprendimento attivo sia in classe che con modalità di educazione fra pari.

Disponibilità a seguire il programma da parte di almeno 2 docenti per ogni classe coinvolta,

Costituzione di un gruppo di lavoro d'Istituto che comprenda : dirigente scolastico, docenti, allievi, operatore SIAN e referente aziendale alcol o referente di promozione della salute (gruppo Guadagnare Salute in Adolescenza)

Adozione della Scuola del Regolamento per una Scuola che promuove Salute

Cosa sostenere e promuovere:

- comunità scolastica partecipativa
- accordi con il territorio
- il tempo necessario per organizzare le attività in classe
- utilizzo i strategie che adottino un approccio globale al tema che caratterizzi in modo forte l'identità della scuola
- Iniziative che promuovano il programma in collaborazione con il territorio
- Coinvolgimento di più classi nell'Istituto

Caratteri generali del Programma:

Obiettivo generale:

inserire nella formazione curriculare degli allievi degli Istituti Alberghieri competenze specifiche sulla relazione fra cibo, consumo di alcol e salute, per **migliorare le loro caratteristic**he **di futuri operatori della ristorazione, a partire dalle scelte alimentari e dagli stili di consumo alcolico da parte dei giovani.**

Modificare la comunità scolastica in termini di Promozione della Salute " scuole a bassa gradazione alcolica che favoriscano scelte salutari rispetto al cibo. (Attraverso l'adozione di Raccomandazioni educative di Scuola che promuove salute)

L'obiettivo è dunque formativo e non di cambiamento dei comportamenti individuali.

Cibo e alcol insieme

- Ragioni per farlo:

Esplorare e approfondire i consumi e i gusti dei giovani;

Realizzare tante opzioni di menù che, a partire dai gusti dei giovani, consentano di coniugare la prevenzione al gusto dalla prima colazione alla cena

Che cosa accomuna cibo e alcol dal punto di vista simbolico:

- **Tradizione religiosa:** pane e vino (entrambi frutto di un processo di trasformazione: lievitazione e fermentazione)
- **Biologia:** si entra nel mondo attraverso l'allattamento che ha, prima di tutto un significato relazionale e di benessere psicofisico; l'alcol è il veicolo privilegiato del passaggio dall'infanzia all'adolescenza nelle sue connotazioni simboliche e relazionali
- **Cultura:** come e quando scegliere determinati alimenti e determinate vivande : significato conviviale e relazionali dei processi di scelta.

Alla tua salute: scegli con gusto, gusta in salute

Il percorso è rivolto a tutti i Docenti interessati al tema; si rivolge a studenti di scuole secondarie di secondo grado, frequentanti gli Istituti Alberghieri. Obiettivo del Percorso è inserire nel curriculum scolastico proposte di approfondimento tematico e rielaborazione laboratoriale pratica di percorsi di Educazione al Gusto finalizzati a riconoscere Cibo e Alcol come fattori protettivi e fattori di rischio per la salute.

Finalità del programma

- Si propone in modo specifico di diffondere nella cultura degli operatori del settore l'interesse per la varietà, la qualità, la freschezza, stagionalità e semplicità degli alimenti, la valorizzazione di frutta, verdura, cibi integrali e legumi; la considerazione per l'estetica dei piatti, come aspetto fondamentale per la valutazione delle proposte.

- Si propone inoltre di considerare l'alcol non solo e non prevalentemente come "sostanza psicoattiva", ma come oggetto di assaggio, degustazione, "scelta consapevole"

Descrizione dell'intervento:

1. Costituzione del gruppo di lavoro d'Istituto;
2. Adozione delle Raccomandazioni educative da parte del Consiglio d'Istituto
3. Inserimento del tema in un Ordine del giorno del Collegio Docenti
4. Formazione dei Rappresentanti degli studenti in CdI e CdC da parte di docenti di riferimento e operatore Ausl
5. Realizzazione attività in classe (nelle classi scelte per l'intervento):
   a) Brainstorming su salute, nutrizione, nutrimento, gusto
   b) Attività di scrittura creativa di approfondimento sui vissuti rispetto a salute, nutrizione, nutrimento, gusto.
   c1) Discussione di gruppo: Cibi di cui ridurre il consumo e cibi di cui promuovere il consumo nel rispetto della salute e del gusto: elaborazione di un documento riassuntivo delle caratteristiche dei cibi scelti per la promozione della loro diffusione e delle motivazioni a sostegno della scelta (riferito alla relazione fra cibo e giovani)
   c2) discussione di gruppo sul tema "consumo di alcol e giovani" : la classe elabora un documento riassuntivo dell'uso di alcol per i giovani come fattore protettivo e alcol come fattore di rischio.

Descrizione dell’intervento 2:

6) Incontro territoriale di formazione per l’analisi dei risultati del lavoro svolto e la programmazione delle attività di approfondimento.
7) Attività di approfondimento esperienziale: come cucinare, proporre, promuovere e comunicare le scelte fatte (attività di cucina e sala)
8) In modo parallelo scelta dei pari che si occuperanno della comunicazione efficace dei messaggi (training di acquisizione della competenza trasversale di comunicazione efficace)
9) Elaborazione e documentazione della proposta di lavoro (entro fine aprile 2013)
10) Organizzazione di un evento locale e partecipazione all’evento finale della sperimentazione in questo anno scolastico.

Il Concorso e i vantaggi dell'adesione alla sperimentazione:

- Inserimento in un Circuito di Istituti specializzati sul tema Gusto e salute (accreditati per la formazione).
- Contributo di euro 800 agli istituti Alberghieri che aderiscono alla sperimentazione rispetto ai requisiti minimi richiesti.
- Partecipazione al Concorso per la migliore proposta legata alla Comunicazione efficace e alla giustificazione del Percorso didattico scelto (premio di 4.000)
- Inserimento di tutti i partecipanti al Concorso idonei in una Guida didattica per la formazione degli Istituti Alberghieri che verrà diffusa a livello nazionale.
- Partner privilegiati di tutte le iniziative regionali dedicate ai temi oggetto della sperimentazione.

Scelta del tema di approfondimento:

- Alimentazione:

  parte generale (giovani e relazione con il cibo);

  parte specifica (alimentazione e prevenzione dei tumori);

- Alcol:

  parte generali (consumo di alcol e giovani nella vita quotidiana);

  parte specifica (alcol come fattore di rischio)

Approfondimento espressivo:

Preparazione dei menù quotidiani per i giovani:

Cosa consumare a colazione, pranzo, merenda, cena… (cibo e vivande)

Percorso generale:

Le scuole dei due indirizzi si scambiano gli elaborati e preparano le raccomandazioni per l'alimentazione salutare dei giovani (integrando informazioni corrette, rispetto del gusto) e compilando le schede collettive su alcol e cibo come fattore protettivo e fattore di rischio per la salute.

La comunicazione efficace

a) come presentare, spiegare e diffondere le proposte elaborate.

b) utilizzo dei pari nella diffusione dei percorsi didattici

c) sostegno nella diffusione dei passaggi del processo "Scuole per la Promozione della Salute

La comunicazione efficace.

- Sostegno della scelta rivolta a diversi target: comunicazione scientifica, comunicazione didattica, comunicazione divulgativa, messaggio per i giovani,slogan.
- Preparazione del ricettario con informazioni tecniche sulle scelte effettuate.
- Diffusione del menù a scuola e raccolta delle opinioni dei giovani
- La preparazione dei peer prevede un training specifico.