



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Rimini

Dipartimento di Sanità Pubblica
Area Dipartimentale Sanità Pubblica
Unità Operativa Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Progetto "A scuola di merende"



Risultati del progetto di sorveglianza nutrizionale su un campione rappresentativo delle scuole elementari, medie inferiori e medie superiori, della Provincia di Rimini.

Relazione sul progetto "A scuola di merende"

Introduzione e scopo

Con il presente opuscolo il Sian intende presentare alle scuole e agli studenti che hanno collaborato, i dati ottenuti dalla elaborazione dei questionari compilati dai bambini durante l'anno scolastico 2002-2003.

Nel 2003 l'U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda Usl di Rimini, in collaborazione con la Pediatria di Comunità di Rimini e di Riccione e con l'Area di Epidemiologia e Comunicazione, ha formulato un progetto di sorveglianza nutrizionale attraverso una indagine su un campione di studenti della Provincia di Rimini.

Scopo della ricerca è stato lo studio delle abitudini alimentari degli alunni delle scuole elementari, medie inferiori e medie superiori relativamente al consumo della prima colazione e della merenda.

Conoscere i comportamenti riguardo il consumo alimentare degli studenti e della popolazione è di fondamentale importanza per favorire una corretta alimentazione: gli obiettivi futuri saranno infatti quelli di fornire migliori conoscenze a livello nutrizionale e di modificare eventuali abitudini scorrette.

L'importanza che rivestono la colazione e la merenda di metà mattinata è stata evidenziata in più studi che sottolineano la loro funzione di equilibratori del consumo energetico giornaliero.

Iniziare la giornata con un buon apporto energetico, fornito dalla prima colazione e completato da uno spuntino leggero significa predisporre l'organismo nel modo migliore, poiché si influenza positivamente la prestazione scolastica e si interviene su un miglior controllo dell'obesità. Infatti spesso il soggetto obeso (sia adulto sia bambino) salta l'importante appuntamento con la prima colazione e tende ad aumentare l'apporto nutrizionale e calorico negli spuntini piuttosto che nei pasti principali.



Materiali e metodo

Lo studio è stato effettuato su un campione di 334 alunni (158 maschi e 174 femmine) rappresentativo del territorio provinciale (zona costiera ed entroterra).

Hanno partecipato al progetto le seguenti scuole e i rispettivi studenti (Grafico n.1)

Scuola elementare	"Marina Centro"	Riccione	67
Scuola elementare	"M. Ausiliatrice"	Rimini	62
Scuola elementare	"Carletti e Franzolini"	Verucchio	40
Scuola media	"Giovanni XXIII"	Misano Adriatico	45
Scuola media	"Pazzini"	Verucchio	46
Ippisar		Rimini	35
Liceo Classico	"G. Cesare"	Rimini	39

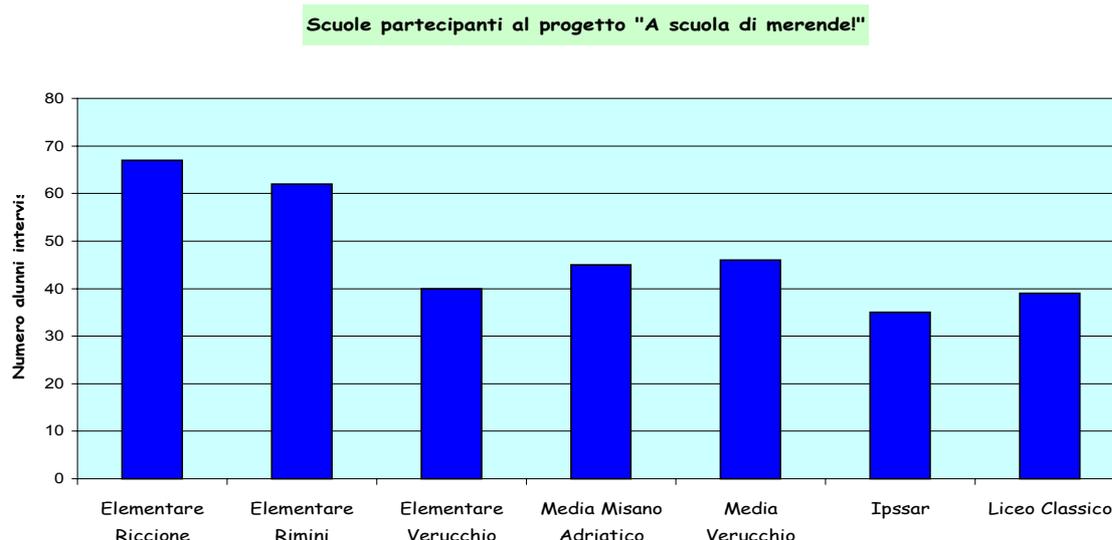


Grafico n.1 - Campione di alunni distribuiti per scuole partecipanti

Gli studenti sono distinti nei seguenti gradi scolastici (Grafico n.2)

- prima, terza e quinta elementare (totale 169, 50,6% dei questionari somministrati)
- prima e terza media inferiore (totale 91, 27,2% dei questionari somministrati)
- seconda, quarta o quinta superiore (totale 74, 22,2% dei questionari somministrati)

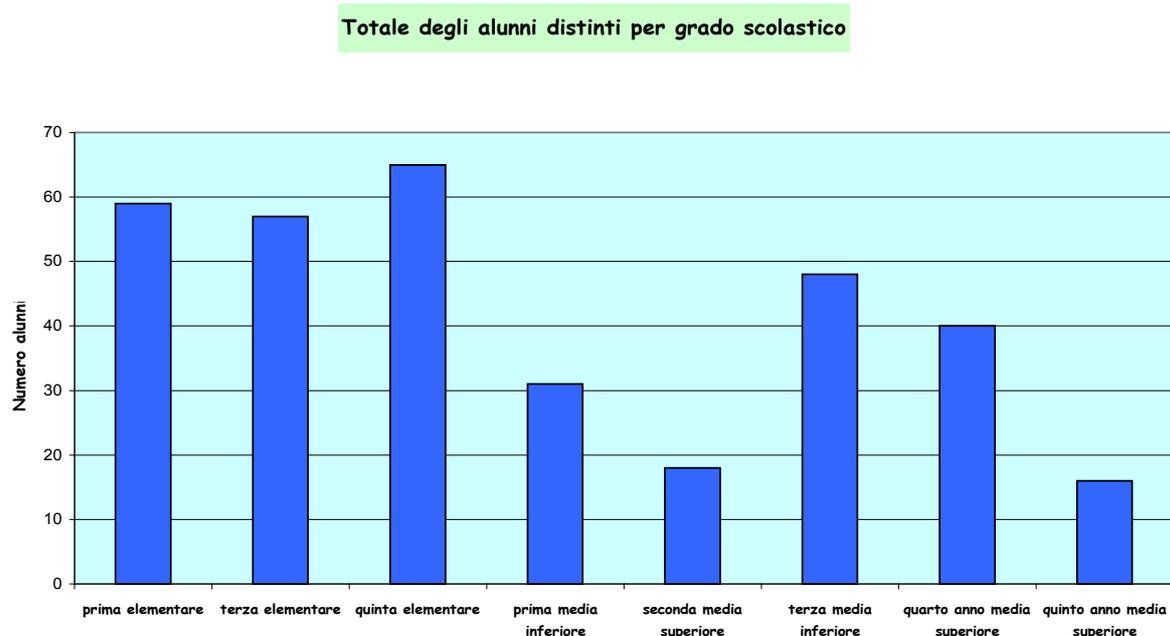
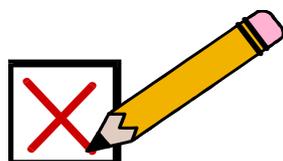


Grafico n.2 - Campione di alunni distinti per grado scolastico

Agli studenti è stato somministrato un questionario (ideato dal gruppo di progetto dell'Azienda UsI di Rimini, validato su una scuola campione) subito dopo l'intervallo a metà della mattinata scolastica, alla presenza degli operatori dell'AusI (vedi allegati)





Risultati

Domanda a: "Hai consumato la prima colazione?"

Dall'indagine è emerso che il 20,7% (69 studenti) del campione non consuma la prima colazione.

Considerata l'importanza che riveste la prima colazione per un corretto introito nutrizionale e giornaliero, l'alta percentuale di studenti che hanno risposto negativamente è un dato abbastanza sconcertante.

Domanda b: "Se no perchè?"

I 69 studenti che non consumano la prima colazione hanno dato le seguenti spiegazioni: mancanza di tempo (42%) o di fame (34,8%), o perché non c'è l'abitudine in famiglia (14,5%).

Le risposte fornite indicano chiaramente una scarsa motivazione ad assumere la prima colazione.

Domanda c: "Dove l'hai consumata?"

249 alunni (94%) la consumano a casa, 14 alunni (5,3%) al bar, e 2 (0,7%) altro.

Sarebbe interessante approfondire ulteriormente questo dato sul consumo al bar, in quanto può significare una colazione non corretta e/o frettolosa.

Domanda d: "Hai bevuto latte o yogurt a colazione?"

La maggior parte degli intervistati (197 su 328 corrispondente al 60%) consumano latte o yogurt, mentre il 40% (131 alunni) no.

Da un'ulteriore elaborazione è emerso che gli alunni delle elementari hanno una maggior abitudine a bere latte o yogurt rispetto agli alunni delle medie inferiori e superiori: questi alimenti sono i più indicati per una colazione completa e per un buon accrescimento osseo.



Domanda e: "Cosa hai mangiato a colazione?"

59 alunni su 333 (17,7%) hanno consumato alimenti freschi, 143 alunni (42,9%) alimenti confezionati, 30 (9%) altro e 102 (30,4%) niente.

Da un'ulteriore analisi di questo ultimo valore emerge un dato interessante: ben 34 bambini (10,2% del campione totale) assumono una colazione insufficiente poiché è composta solo da latte o da yogurt: nonostante l'alto valore nutrizionale di questi alimenti, non possono costituire una colazione completa.



Domanda f: "Hai consumato la merenda a scuola?"

La merenda è consumata dall'86,7% (288 su 332) mentre il 23,3% (44 bambini) no. C'è una differenza significativa a seconda del grado scolastico: in particolare l'abitudine a non mangiare a metà mattina tende ad aumentare con il progredire dell'età (dal 10% delle scuole elementari al 26% delle scuole medie superiori).

Domanda g: "Se no perchè?"

14 alunni (su 41 che hanno risposto) corrispondenti al 34,1%, non avevano fame o voglia, 5 alunni (12,2%) non avevano tempo, mentre 18 alunni (43,9%) non erano abituati a fare merenda.

Domanda h: "Hai scelto tu la merenda a scuola?"

163 studenti (su 246 risposte) corrispondenti al 66,2% hanno risposto in modo affermativo, mentre 83 alunni (33,8%) in modo negativo.

La domanda non è stata posta ai ragazzi delle scuole medie superiori, in quanto si presupponeva una autonomia acquisita nelle scelte alimentari.

Domanda i: "Cosa hai bevuto a merenda a scuola?"

Il 33,4% (111 alunni) non beve niente, il 30,6% acqua (102 alunni), mentre solo lo 0,6% (2 bambini) prende yogurt, 3,3% degli studenti (11) consumano tè, caffè o simili, mentre ben il 31,2% dei ragazzi (104) consumano bibite e succhi di frutta (Grafico n.3).

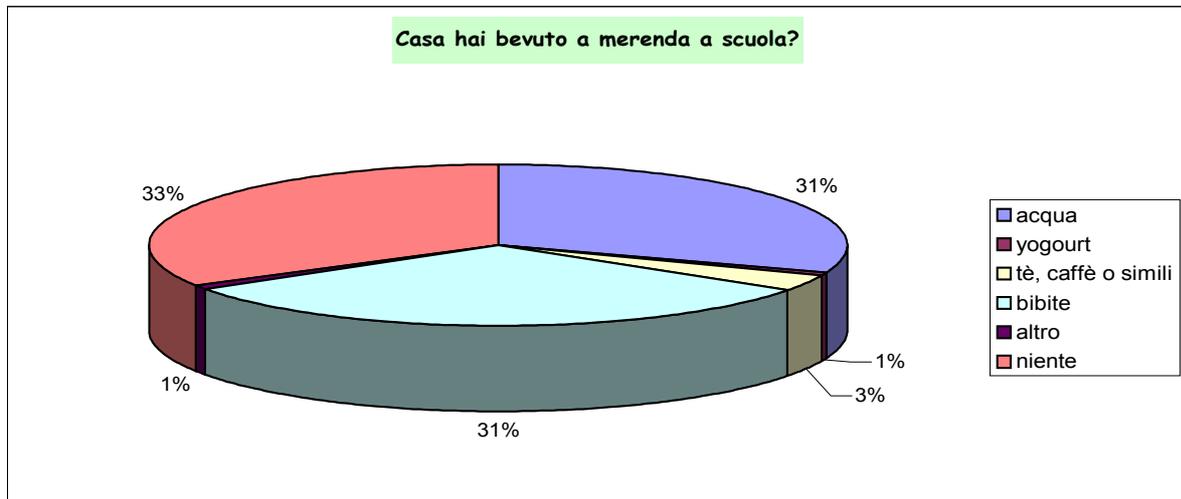


Grafico n.3 – Percentuale dei consumi alla domanda "Cosa hai bevuto a merenda a scuola?"

Domanda I: "Cosa hai mangiato a merenda a scuola?"

A merenda sono preferiti nell'ordine: pane, spianata o piada con salumi (56,9%), merendine confezionate (21,2%), pane con marmellata o cioccolato spalmabile (3,3%), biscotti (2,4%), frutta fresca (1,5%), altro (1,8%); il 12,9% non mangia niente.

Confrontando questi dati con quelli relativi alla colazione emerge che lo scarso introito nutrizionale ed energetico del primo pasto della giornata porta inevitabilmente ad un consumo più elevato di alimenti particolarmente ricchi nella merenda di metà mattina. Questi risultati meritano un'ulteriore approfondimento in senso quantitativo e qualitativo per poter meglio valutare il reale introito nutrizionale dello spuntino, ed avere un'ulteriore conferma della alta presenza di alimenti ricchi di zuccheri, grassi animali e sale.

I farinacei con salumi risultano consumati maggiormente alle scuole elementari (42%) rispetto alle scuole medie inferiori (34%) e scuole medie superiori (24%); stesso comportamento per quanto riguarda le merendine: alle scuole elementari (73%), alle medie inferiori (18%) e alle superiori (8,4%) (Grafico n.4).

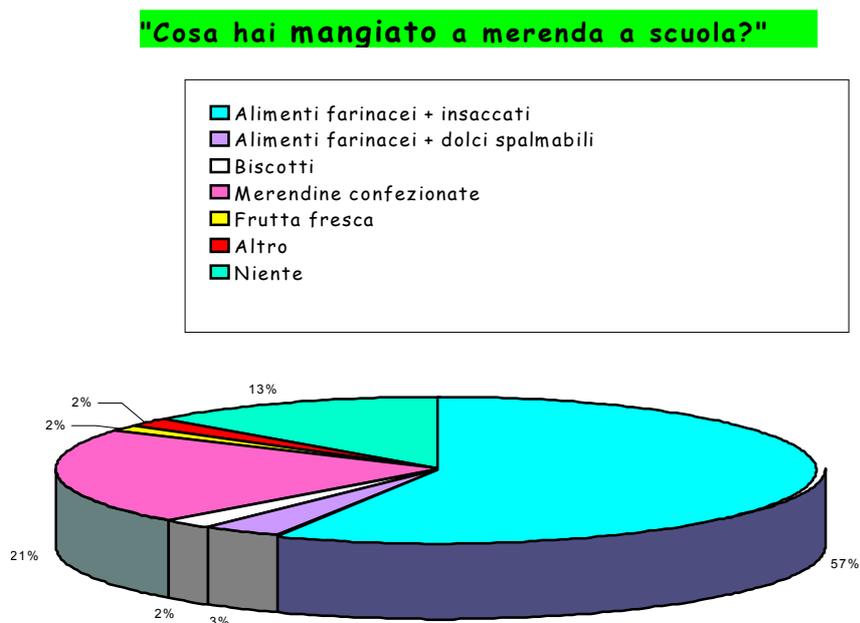


Grafico n. 4 – Percentuale dei consumi alla domanda "Cosa hai mangiato a merenda a scuola?"

Il 31,1% (104) degli alunni che mangiano merendine o panini imbottiti, (alimenti di per sé ad alta densità energetica), beve anche succo di frutta o bibita, introducendo così una doppia merenda.

Tale valore è così distribuito:

68 studenti delle scuole elementari	(40,2%)
26 studenti delle scuole medie inferiori	(28,6%)
10 studenti delle scuole medie superiori	(13,5%).

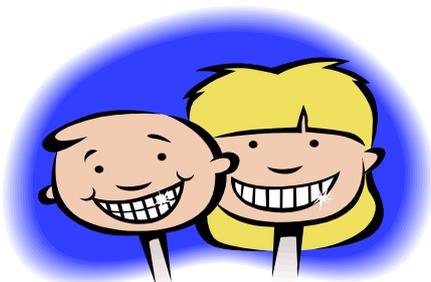
Lo spuntino di questi allievi risulta esagerato mentre dovrebbe essere costituito da alimenti più facilmente digeribili, per non compromettere la concentrazione durante le ultime ore di lezione e il pranzo.

Un dato notevolmente negativo è la eccessivamente scarsa presenza di frutta fresca, consumata solo dall'1,5% del campione; potrebbe invece costituire un valido spuntino e una buona opportunità per introdurre nutrienti protettivi per la salute non solo degli allievi del nostro studio ma di tutta la popolazione.

Conclusioni

Possiamo affermare che i ragazzi del nostro studio, campione rappresentativo della popolazione studentesca della nostra Provincia, non consumano una prima colazione adeguata ai loro fabbisogni nutrizionali e compensano questa insufficienza con una merenda a scuola eccessivamente abbondante; la composizione di questi pasti non corrisponde alle indicazioni che vengono promosse dagli organismi scientifici ed istituzionali che operano in campo nutrizionale.

La riflessione sui dati emersi stimola quindi, la necessità di programmazione di interventi informativi ed educativi per accrescere nei ragazzi e nelle loro famiglie la consapevolezza dell'importanza di migliorare qualitativamente e quantitativamente non solo i pasti analizzati nello studio, ma dell'intera giornata.



Allegati

AZIENDA UNITA' SANITARIA LOCALE RIMINI

DISTRETTI di RIMINI e RICCIONE - DIPARTIMENTI CURE PRIMARIE - M.O. PEDIATRIA di COMUNITA' e di BASE
 DIPARTIMENTO di PREVENZIONE - U.O. S.I.A.N. (Servizio di igiene degli alimenti e della nutrizione)

PROGETTO " a SCUOLA di MERENDE ! "**QUESTIONARIO per i RAGAZZI di SCUOLA ELEMENTARE**

data di rilevazione

COMUNE _____

SCUOLA _____

CLASSE _____

TIPOLOGIA 1 - tempo normale TIPOLOGIA 2 - tempo prolungato TIPOLOGIA 3 - tempo pieno

COGNOME _____

NOME _____

SESSO

1 - M

2

COMUNE DI RESIDENZA _____

DATA DI NASCITA_

a) HAI CONSUMATO LA PRIMA COLAZIONE ?

1 - SI _____

2 - NO

b) SE NO, PERCHE' ?

1 - Non avevo fame

2 - Non ho avuto tempo

3 - Non c'è l'abitudine in famiglia

4 - Altro

c) DOVE L'HAI CONSUMATA ?

1 - A casa

2 - Al bar

3 - Altro

d) HAI BEVUTO LATTE O YOGURT A COLAZIONE ?

1 - SI

2 - NO

e) COSA HAI MANGIATO A COLAZIONE ?

ALIMENTI FRESCHI

(pane, ciambella o altre torte, brioches, ecc.)

1 -

ALIMENTI CONFEZIONATI (biscotti, merendine, cereali, snacks al cioccolato, ecc.)

2 -

ALTRO (_____)

3 -

NIENTE

4 - **f) HAI CONSUMATO LA MERENDA A SCUOLA ?**

1 - SI

2 - NO

g) SE NO, PERCHE' ?1 - Non avevo fame / voglia 2 - Non ho avuto tempo 3 - Non sono abituato a farla 4 - Altro **h) HAI SCELTO TU LA MERENDA A SCUOLA ?**1- SI 2 - NO **i) COSA HAI BEVUTO A MERENDA A SCUOLA?**ACQUA 1 - YOGURT 2 - TE' PRONTO 3 - SUCCO FRUTTA 4 - BIBITE 5 - ALTRO(_____) 6 - NIENTE 7 - **I) COSA HAI MANGIATO A MERENDA A SCUOLA?**solo PANE / o PANE in CASSETTA 1 - PANE / PANE in CASSETTA con PROSCIUTTO 2 - con MORTADELLA, SALAME, ALTRO 3 - con FORMAGGIO 4 - con MARMELLATA / MIELE 5 - con NUTELLA o SIMILI 6 - solo SPIANATA 7 - SPIANATA con PROSCIUTTO 8 - con MORTADELLA, SALAME, ALTRO 9 - PIZZA 10 - CRACKERS 11 - SCHIACCIATINA 12 - PATATINE e SIMILI 13 - BISCOTTI SECCHI / TIPO FROLLINI 14 - BISCOTTI FARCITI 15 - MERENDINE CONFEZIONATE SEMPLICI 16 - MERENDINE CONFEZIONATE FARCITE CON CREME 17 - SNACKS AL CIOCCOLATO (tipo KINDER, CIOCORI' , ecc.) 18 - CIAMBELLA TORTA 19 - BRIOCHES FRESCA 20 - FRUTTA FRESCA 21 - ALTRO (_____) 22 - NIENTE 22 -

g) SE NO, PERCHE' ?

- 1 - Non avevo fame / voglia 2 - Non ho avuto tempo 3 - Non sono abituato a farla
4 - Altro

h) HAI SCELTO TU LA MERENDA A SCUOLA ?

- 1- SI 2 - NO

i) COSA HAI BEVUTO A MERENDA A SCUOLA?

- ACQUA 1 -
YOGURT 2 -
TE' PRONTO 3 -
SUCCO FRUTTA 4 -
BIBITE 5 -
ALTRO (_____) 6 -
NIENTE 7 -

l) COSA HAI MANGIATO A MERENDA A SCUOLA?

- solo PANE / o PANE in CASSETTA 1 -
PANE / PANE in CASSETTA con PROSCIUTTO 2 -
con MORTADELLA, SALAME, ALTRO 3 -
con FORMAGGIO 4 -
con MARMELLATA / con NUTELLA o SIMILI 5 -
6 -
solo 7 -
SPIANATA con PROSCIUTTO 8 -
SPIANATA con MORTADELLA, SALAME, ALTRO 9 -
PIZZA 10 -
CRACKERS / SCHIACCIATINA 11 -
PATATINE e SIMILI 12 -
BISCOTTI SECCHI / TIPO FROLLINI 13 -
BISCOTTI FARCITI 14 -
MERENDINE CONFEZIONATE SEMPLICI 15 -
MERENDINE CONFEZIONATE FARCITE CON CREME 16 -
SNACKS AL CIOCCOLATO (tipo KINDER, CIOCORI' , ecc.) 17 -
CIAMBELLA / TORTA 18 -
BRIOCHES FRESCA 19 -
FRUTTA FRESCA 20 -
ALTRO (_____) 21 -
NIENTE 22 -

4 - Altro

h) COSA HAI BEVUTO A

ACQUA	1 - <input type="checkbox"/>
YOGURT	2 - <input type="checkbox"/>
LATTE	3 - <input type="checkbox"/>
CAFFE'/CAPPUCCINO	4 - <input type="checkbox"/>
TE'	5 - <input type="checkbox"/>
CIOCCOLATA	6 - <input type="checkbox"/>
SUCCO FRUTTA	7 - <input type="checkbox"/>
BIBITE	8 - <input type="checkbox"/>
ALTRO (_____)	9 - <input type="checkbox"/>
NIENTE	10 - <input type="checkbox"/>

i) COSA HAI MANGIATO A

PANE	con aggiunta di	PROSCIUTTO	1 - <input type="checkbox"/>
		MORTADELLA, SALAME, ALTRO	2 - <input type="checkbox"/>
		WURSTEL	3 - <input type="checkbox"/>
		HAMBURGER	4 - <input type="checkbox"/>
		COTOLETTA	5 - <input type="checkbox"/>
		FORMAGGIO	6 - <input type="checkbox"/>
		MARMELLATA MIELE	7 - <input type="checkbox"/>
		NUTELLA o SIMILI	8 - <input type="checkbox"/>
PIADINA	con aggiunta	PROSCIUTTO	9 - <input type="checkbox"/>
		FORMAGGIO	10 - <input type="checkbox"/>
		NUTELLA o SIMILI	11 - <input type="checkbox"/>
CASSONE FARCITO	con ERBE con MOZZARELLA, SALSICCIA, ecc.		12 - <input type="checkbox"/>
solo			14 - <input type="checkbox"/>
SPIANATA	con aggiunta	PROSCIUTTO	15 - <input type="checkbox"/>
		MORTADELLA, SALAME, ALTRO	16 - <input type="checkbox"/>
			17 - <input type="checkbox"/>
TOAST			18 - <input type="checkbox"/>
PIZZA			19 - <input type="checkbox"/>
CRACKERS / CCHIACCIATINA			20 - <input type="checkbox"/>
PATATINE e SIMILI			21 - <input type="checkbox"/>
BISCOTTI SECCHI / BISCOTTI FARCITI			22 - <input type="checkbox"/>
BISCOTTI FARCITI			23 - <input type="checkbox"/>
MERENDINE CONFEZIONATE			24 - <input type="checkbox"/>
MERENDINE CONFEZIONATE FARCITE			25 - <input type="checkbox"/>
SNACKS AL CIOCCOLATO (tipo KINDER, CIAMBÈLLA / TÒRTA			26 - <input type="checkbox"/>
CIAMBÈLLA / TÒRTA			27 - <input type="checkbox"/>
BRIOCHES FRESCA			28 - <input type="checkbox"/>
FRUTTA FRESCA			29 - <input type="checkbox"/>
ALTRO (_____)			30 - <input type="checkbox"/>
NIENTE			31 - <input type="checkbox"/>

**Poster Atti -16° Congresso Nazionale Andid
Parma 17-20 marzo 2004
PROGETTO "A SCUOLA DI MERENDE !"**

A. Rossi*, M.G. Pascucci**, M. Asciano***, L. Zanzani ****, B. Veronesi*,
C. Biavati*, A. Rauti*, C. Silighini*, A. Capolongo*, I. Panzini****, C. Grossi*,
S. Righetti***

- * U.O. SIAN – AUSL Rimini
- ** U.O. Pediatria di Comunità – Distretto di Rimini – AUSL Rimini
- *** U.O. Pediatria di Comunità – Distretto di Riccione – AUSL Rimini
- **** AREA di Epidemiologia e Comunicazione – AUSL Rimini

Introduzione e scopo: l'importanza che rivestono la colazione e la merenda di metà mattina è stata evidenziata in più studi che sottolineano la loro funzione di equilibratore del consumo energetico giornaliero, di controllo dell'obesità nonché di influenzare l'apprendimento e la prestazione scolastica. Scopo del presente lavoro è stato lo studio delle abitudini degli alunni delle elementari, medie inferiori e superiori relativamente al consumo della colazione e merenda.

Materiali e metodo: lo studio è stato effettuato su un campione di 334 alunni (158 maschi e 174 femmine) della provincia di Rimini, attraverso un questionario compilato dopo l'intervallo scolastico.

Risultati: il 20.7% del campione non consuma la colazione. Gli alunni delle elementari hanno una maggior abitudine a bere latte e yogurt a colazione rispetto agli alunni delle medie inferiori e superiori ($p = 0.018^*$).

La merenda è consumata dall'86,7%, soprattutto dagli alunni delle elementari e medie inferiori ($p = 0.002^*$).

A merenda sono preferiti alimenti farinacei (pane, spianata) con salumi (56,9%) rispetto a dolci (26,9%); le merendine confezionate sono le preferite rispetto a biscotti (2,4%) e a pane con marmellata o cioccolato spalmabile (3,3%) dagli alunni delle elementari rispetto agli alunni delle medie inferiori e superiori ($p < 0.001^*$). Solo l'1,5% del campione consuma frutta fresca. Un terzo degli alunni che consumano merendine e panini imbottiti consumano bibite e succo di frutta.

Conclusioni: la riflessione sui dati emersi stimola la programmazione di interventi informativi ed educativi per accrescere nei bambini e nelle famiglie la consapevolezza dell'importanza di migliorare qualitativamente non solo i pasti analizzati nello studio, ma dell'intera giornata.

Bibliografia:

(1) SINU. Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN) Revisione 1996; (2) Linee guida per una sana alimentazione italiana - Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma (1996)

Indice

Introduzione e scopo	pag. 1
Materiali e metodo	pag. 2
Risultati	pag. 4
Conclusioni	pag. 8
Allegati	pag. 9
Questionario Scuola Elementare	pag.10
Questionario Scuola Media Inferiore	pag.12
Questionario Scuola Media Superiore	pag.14
Poster Atti 16° Congresso Nazionale Andid	pag.16

Azienda USL – Rimini
Dipartimento di Sanità Pubblica - U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott. Angelo Rossi
Via Coriano 38 - Rimini - Tel. 0541/707290 Fax 0541/707215
E-mail: arossi@auslrn.net - www.auslrn.net

Testi: Dietista Annamaria Rauti – Dietista Carla Biavati

Elaborazione statistica: Dott.ssa Ilaria Panzini

Realizzazione grafica: Annamaria Rauti