



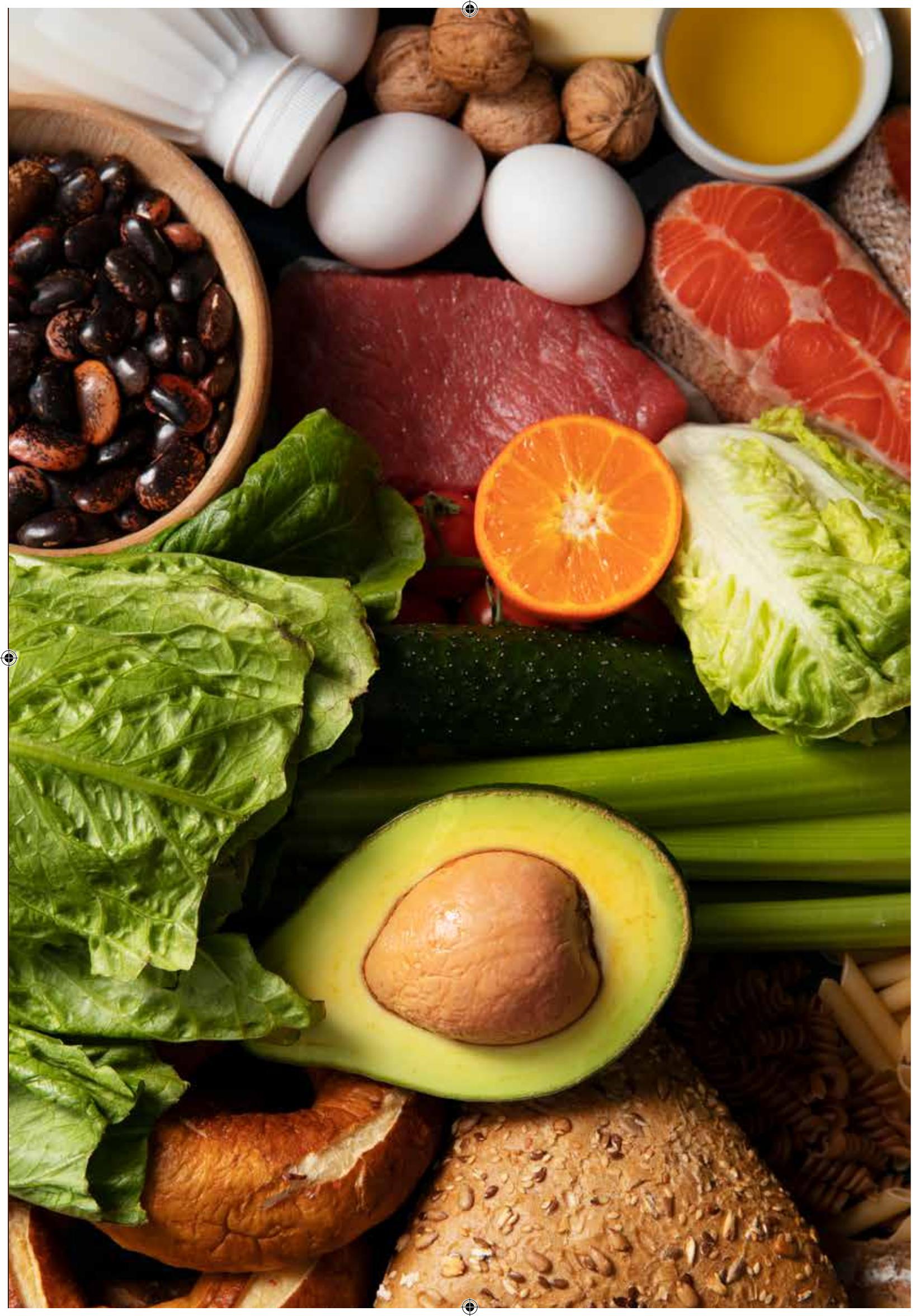
Guadagnare Salute con la LILT



**Il programma
"Cibo: Gusto e Salute"**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



**Un ringraziamento particolare
al Prof. Valerio Antolini
per le illustrazioni grafiche del manuale**



INDICE

Prefazioni - Pag. 6

Il programma “Cibo: Gusto e Salute”

Introduzione – Pag. 10

Informazioni di carattere organizzativo generale per l'applicazione di “Cibo: gusto e salute” – Pag. 12

Obiettivo – Pag. 12

Destinatari del programma – Pag. 13

Linee guida per l'attuazione del programma – Pag. 13

Fattori predisponenti a sovrappeso e obesità – Pag. 15

Strumenti Didattici di Base per approfondimento

Piatto della Salute – Pag. 16

Piramide Alimentare – Pag. 17

Piramide dell'Attività Fisica – Pag. 20

Prevenzione oncologica nel Comportamento alimentare Pag. 23

Le Piramidi territoriali (mare, montagna, pianura) – Pag. 23

Esempi di Unità Didattiche di Apprendimento Curriculare

UdA 1 – Il cambiamento delle abitudini alimentari – Pag. 31

UdA 2 – La prevenzione oncologica in cucina – Pag. 33

Informazioni Generali – Pag. 35

Conclusioni – Pag. 38



Guadagnare Salute con la LILT

Il programma
"Cibo: Gusto e Salute"

PREFAZIONI

Gentili docenti

Attraverso il progetto “Guadagnare Salute”, d’intesa con il Ministero dell’Istruzione e del Merito, la LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori), già supportato dal Ministero della Salute, vuole parlare alle giovani generazioni che rappresentano il futuro della società ed essere insieme a Voi docenti per affiancarvi in un percorso di formazione teso a promuovere l’adozione di stili di vita salutari, partendo da una corretta alimentazione e una regolare attività fisica.

L’obiettivo del progetto è duplice: da un lato punta alla creazione di una maggiore consapevolezza in termini di educazione alla salute, dall’altro mira a coinvolgere i giovani per creare una rete di dialogo strutturata e articolata all’interno della scuola, della famiglia e della collettività, allo scopo di poter trasmettere il valore della prevenzione, quale investimento in salute, partendo già dall’età scolare.

Non si tratta semplicemente di istruire su come alimentarsi correttamente, ma di “insegnare ad insegnare”, un trasferimento di conoscenze in un’ottica di reciprocità educativa. La Lega conta molto su questa reciprocità che ci permette di condividere un obiettivo comune: instillare nei giovani, e attraverso loro, gli adulti della propria sfera personale, l’importanza della prevenzione come metodo di vita.

Un pensiero ai ragazzi:

questo manuale è stato ideato appositamente per Voi, futuri professionisti del mondo dell’ospitalità e della ristorazione, nonché forieri della cultura del buon cibo e orgoglio del nostro Paese. E con “buono” intendiamo far riferimento non solo alla piacevolezza del gusto, ma anche alle benefiche proprietà che gli alimenti possiedono, quando ben bilanciati tra loro.

Non a caso parliamo di “Cibo: Gusto e Salute”, un binomio virtuoso che deve poter orientare le scelte gastronomiche di oggi e di domani.

Voi, cari ragazze/i, che avete intrapreso lo studio di queste discipline, siete la chiave di volta responsabile di un profondo processo di conversione della società, non solo per ovvi motivi generazionali, ma soprattutto perché, nel corso dei Vostri studi, affinerete le competenze riguardo alla somministrazione dei cibi, avendo la possibilità di privilegiare qualità, abbinamenti e stagionalità, in linea con la diffusione della “cultura” della prevenzione come metodo di vita.

Fate sì che il Vostro sguardo sia sempre rivolto verso un domani più libero dalle malattie e, quindi, più florido per il bene di ognuno di noi!

IL PRESIDENTE NAZIONALE
Francesco Schittulli

L'efficacia della prevenzione è tanto maggiore quanto più precoci e mirati sono gli interventi per la realizzazione di programmi, di progetti e di iniziative finalizzate ad accrescere il benessere dei cittadini.

La Scuola rappresenta da sempre un setting privilegiato per la promozione della salute, dove mettere in atto un piano educativo strutturato in grado non solo di favorire il miglioramento dei risultati dell'apprendimento tra gli studenti, ma anche di offrire opportunità di sviluppo a tutti i soggetti che compongono la "comunità" scolastica, aumentando il benessere e riducendo i comportamenti a rischio.

Il progetto della Lega italiana per la Lotta contro i Tumori "Guadagnare Salute con la LILT" è ormai da alcuni anni un'iniziativa consolidata per la promozione di uno stile di vita sano e attivo a scuola, fondamentale per il benessere psico-fisico tra bambini e adolescenti, per la prevenzione delle malattie croniche, in particolare dei tumori, e per favorire, secondo un approccio life course, un invecchiamento in salute.

"Guadagnare Salute con la LILT" è coerente con l'"Approccio globale alla salute" raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e recepito dall'Accordo Stato Regioni del 17 gennaio 2019 sul documento "Indirizzi di policy integrate per la Scuola che promuove salute".

Nell'ambito del progetto, il programma "Cibo: gusto e salute" mira a promuovere la sana alimentazione come elemento di benessere e fattore di protezione dalle malattie, ma anche come strumento di salvaguardia e cura dell'ambiente, della natura, della biodiversità, temi particolarmente cari al mondo giovanile.

La partecipazione al programma da parte degli Istituti alberghieri, grazie all'impegno della Rete Nazionale Istituti Alberghieri (Re.Na.I.A.), punta a consolidare nella cultura di questi particolari Istituti scolastici la consapevolezza della necessità di coniugare la preparazione di cibi di qualità con l'attenzione a sapori, alla salubrità dei cibi, alla stagionalità e al territorio, ma anche con il tema della prevenzione oncologica attraverso la sana alimentazione, potenziando nei ragazzi competenze che favoriscano capacità di decisione e scelta consapevole in ordine alla relazione tra salute, stili di vita, prevenzione oncologica, relazione con l'ambiente.

La promozione di una vita sana e attiva che favorisca il benessere psicofisico rappresenta quindi un impegno prioritario che la LILT persegue secondo un approccio intersettoriale e di pianificazione condivisa e partecipata, in coerenza con i principi della "Salute in tutte le politiche" e con la vision del Piano nazionale della Prevenzione 2020-2025 (PNP).

Il progetto della LILT è già stato inserito come pratica raccomandata nell'ambito del Programma predefinito 01 (PP01) "Scuole che promuovono salute" nel Piano regionale della prevenzione (PRP) di una Regione; in altre si pone come iniziativa di supporto e rafforzamento dei PRP, attraverso la partecipazione di numerose scuole ad un'iniziativa coerente con i principi e i metodi delle "Scuole che promuovono salute" che, auspicabilmente, nel prossimo PNP, potrebbe estendersi anche ad altre regioni.

Daniela Galeone
Comitato scientifico Guadagnare Salute con la LILT

Gli Istituti Alberghieri sono identitari dei propri territori, rappresentano uno specifico indirizzo di studi che permette di assumere il ruolo di scuole di sostegno all'innovazione.

La revisione degli Istituti professionali avviata dal D.Lgs. n. 61, dal 2017 ha rivoluzionato la didattica delle Scuole Alberghiere. L'assenza del programma ministeriale ha creato nei docenti lo spirito progettuale condiviso con un'azione trasversale dei diversi insegnamenti all'interno del Consiglio di classe, che si è concretizzato nello sviluppo della progettualità di Unità Didattiche di Apprendimento (UDA), rispondenti alle esigenze dei singoli e particolari territori italiani.

Il coinvolgimento diretto degli alunni, in qualità di attori protagonisti di tale progettazione, ha sviluppato la ricerca dell'acquisizione di competenze degli stessi e la relativa didattica valutativa dei docenti che ha permesso di realizzare il profilo unitario in uscita del quinquennio che si manifesta con l'Esame di Stato conclusivo di un percorso identitario di ogni singola Scuola e del relativo territorio.

L'Associazione Re.Na.I.A., Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri, ha sviluppato con la collaborazione del MIM una formazione capillare in ben undici Regioni coinvolgendo i docenti degli Alberghieri di tutte le Regioni Italiane. Tale disseminazione ha contaminato positivamente i Collegi dei Docenti delle relative Scuole diffondendo la effettiva e reale innovazione della didattica desiderata che ha portato un alto livello di autonomia che ha reso pronte le scuole Alberghiere ad intraprendere lo sviluppo di nuovi progetti innovativi.

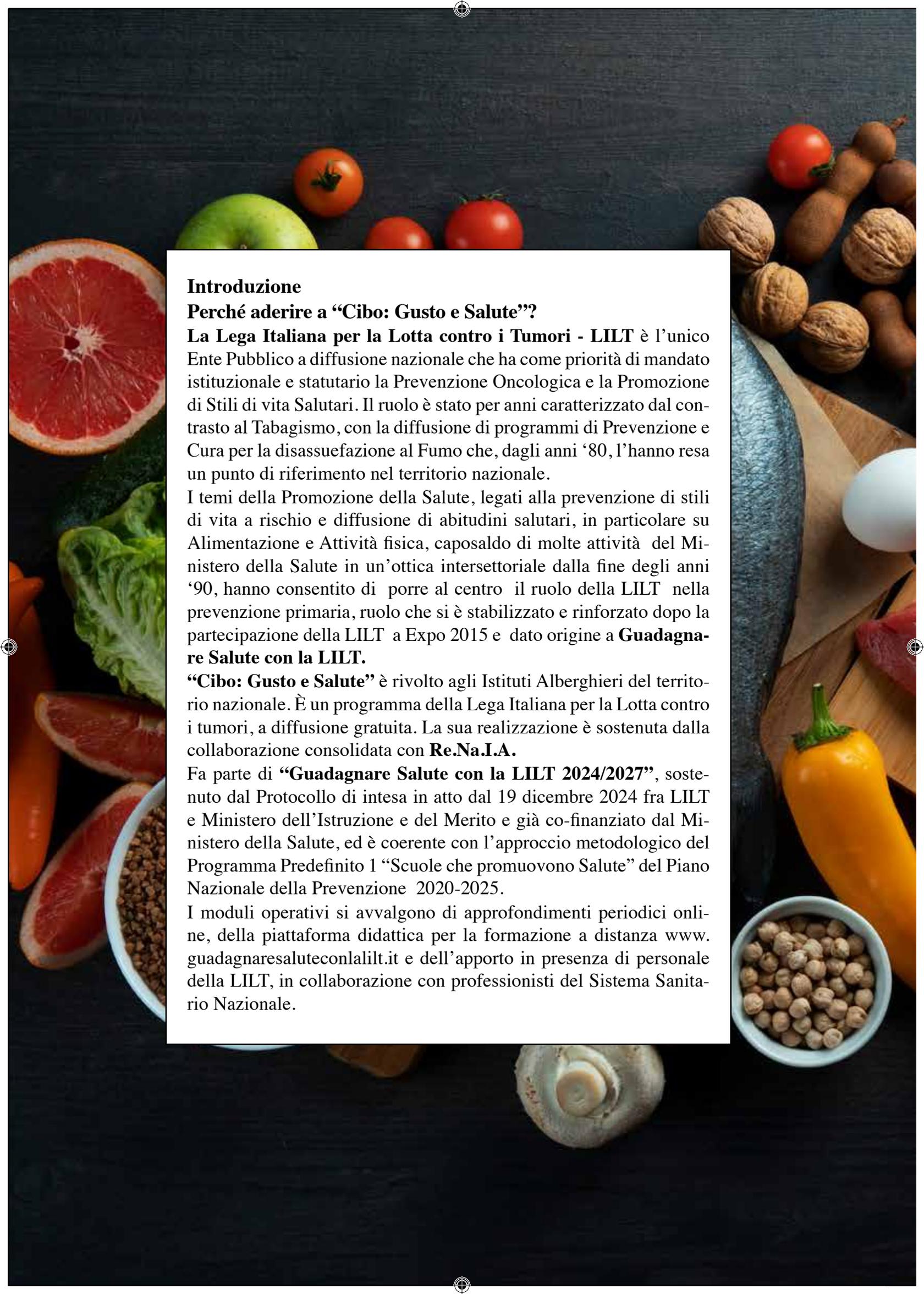
Il progetto "Cibo: Gusto e Salute", creato esclusivamente per le Scuole Alberghiere e sviluppato con la LILT dal 2020 al 2025 è inserito nel Programma del Piano Nazionale della prevenzione "Scuole che promuovono Salute" e ha designato gli Istituti Alberghieri come ambasciatori della prevenzione per la lotta contro i tumori.

Essere parte integrante del Progetto "Guadagnare salute con la LILT 2024-2027" rappresenta per le Scuole Alberghiere associate Re.Na.I.A. la possibilità di interagire indirettamente e/o direttamente con il MIM e il Ministero della Salute grazie al protocollo d'intesa della LILT con i relativi Ministeri e coltivare anche la possibilità di fruire della collaborazione di professionisti del Sistema Sanitario Nazionale per acquisire competenze da parte di docenti dei vari insegnamenti per realizzare un curriculum trasversale della prevenzione oncologica per la diffusione di particolari e dedicati stili di vita per la salute nelle Scuole Alberghiere, da evidenziare nei singoli curricula degli studenti.

Luigi Valentini, Presidente Re.Na.I.A.



Il programma
“Cibo: Gusto e Salute”



Introduzione

Perché aderire a “Cibo: Gusto e Salute”?

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT è l'unico Ente Pubblico a diffusione nazionale che ha come priorità di mandato istituzionale e statutario la Prevenzione Oncologica e la Promozione di Stili di vita Salutari. Il ruolo è stato per anni caratterizzato dal contrasto al Tabagismo, con la diffusione di programmi di Prevenzione e Cura per la disassuefazione al Fumo che, dagli anni '80, l'hanno resa un punto di riferimento nel territorio nazionale.

I temi della Promozione della Salute, legati alla prevenzione di stili di vita a rischio e diffusione di abitudini salutari, in particolare su Alimentazione e Attività fisica, caposaldo di molte attività del Ministero della Salute in un'ottica intersettoriale dalla fine degli anni '90, hanno consentito di porre al centro il ruolo della LILT nella prevenzione primaria, ruolo che si è stabilizzato e rinforzato dopo la partecipazione della LILT a Expo 2015 e dato origine a **Guadagnare Salute con la LILT**.

“**Cibo: Gusto e Salute**” è rivolto agli Istituti Alberghieri del territorio nazionale. È un programma della Lega Italiana per la Lotta contro i tumori, a diffusione gratuita. La sua realizzazione è sostenuta dalla collaborazione consolidata con **Re.Na.I.A.**

Fa parte di “**Guadagnare Salute con la LILT 2024/2027**”, sostenuto dal Protocollo di intesa in atto dal 19 dicembre 2024 fra LILT e Ministero dell'Istruzione e del Merito e già co-finanziato dal Ministero della Salute, ed è coerente con l'approccio metodologico del Programma Predefinito 1 “Scuole che promuovono Salute” del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025.

I moduli operativi si avvalgono di approfondimenti periodici online, della piattaforma didattica per la formazione a distanza www.guadagnaresaluteconlalilt.it e dell'apporto in presenza di personale della LILT, in collaborazione con professionisti del Sistema Sanitario Nazionale.





Guadagnare Salute con la LILT

Ogni Istituto Alberghiero ha una Associazione territoriale LILT di riferimento.

La guida operativa è lo strumento per docenti interessati a sviluppare nell'ambito delle loro discipline o del curriculum trasversale di Educazione Civica i temi della Prevenzione Oncologica e della Promozione di stili di vita salutari negli Istituti Alberghieri.

È suddivisa in questi paragrafi:

- Informazioni di carattere organizzativo generale
- Strumenti didattici di base per approfondimento
- Esempi di Unità didattiche di apprendimento
- Educazione fra pari

Informazioni di carattere organizzativo generale per l'applicazione di "Cibo: gusto e salute"

Obiettivo:

Inserimento nel curriculum scolastico degli Istituti Alberghieri di proposte di approfondimento tematico e rielaborazione pratica sul tema "Cibo: Gusto e Salute" per Prevenzione Oncologica e Promozione di Stili di Vita Salutari, con particolare riferimento alla sana alimentazione, valorizzando il ruolo specifico degli Istituti Alberghieri per la formazione di futuri professionisti del settore dell'accoglienza e della ristorazione e potenziamento di attività di educazione fra pari rivolte a destinatari interni ed esterni all'Istituto Alberghiero di appartenenza.

Il raggiungimento dell'Obiettivo è il Punto cardine per la certificazione di competenze di Prevenzione Oncologica da parte della Sede Centrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.

Al raggiungimento dell'obiettivo concorrono:

- Inserimento del Programma nel Piano Triennale dell'Offerta Formativa, in un contesto di **Scuola che Promuove Salute**. *
- Formazione di un nucleo di almeno 3 Docenti in modalità blended con l'ausilio della Piattaforma Didattica www.guadagnaresaluteconlalilt.it, finalizzato all'apprendimento di metodologie attive.
- Realizzazione di un percorso didattico pluridisciplinare, con una Unità Didattica di Apprendimento.
- Intervento di Educazione fra pari realizzato da Studenti di classi terze e quarte verso allievi di prime e seconde classi o di altri Istituti di primo e secondo grado.
- Collaborazione con AUSL (in particolare con i Referenti del Programma Predefinito 1 del Piano della Prevenzione "Rete di Scuole che Promuovono Salute" e con i Servizi di igiene degli alimenti e della nutrizione (SIAN) delle ASL.

*SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE: SI DEFINISCE, IN QUESTO CONTESTO, LA SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE COME LUOGO RELAZIONALE, EDUCATIVO E DI LAVORO, RISPETTO ALLE SEGUENTI CARATTERISTICHE: COSTITUZIONE DI UN GRUPPO DI LAVORO CHE PROGRAMMI INTERVENTI FORMATIVI E COMUNICATIVI RISPETTO ALLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI; PRESENZA DI CARTELLONISTICA INFORMATIVA SUI TEMI DEL FUMO, ALCOL, SVANTAGGI DELLA SEDENTARIETÀ E DI UNA DIETA NON EQUILIBRATA; COINVOLGIMENTO IN INIZIATIVE DI SENSIBILIZZAZIONE INTERNE E ESTERNE ALL'ISTITUTO DI ALMENO IL 30% DELLE CLASSI TOTALI; IDENTIFICAZIONE DEI DOCENTI E DEGLI ALTRI DESTINATARI DI RIFERIMENTO.



Guadagnare Salute con la LILT

Destinatari del Programma:

- Gruppo di lavoro di almeno 3 docenti iscritti alla piattaforma FAD www.guadagnaresaluteconlalilt.it, con un Referente LILT a loro assegnato e un gruppo di almeno 10 docenti coinvolti nel programma. È auspicabile, ai fini del successo del Programma, che siano almeno il 30% degli insegnanti in organico ad avvalersi, nelle loro discipline, di materiali didattici relativi a Cibo: Gusto e Salute;
- Allievi del terzo e del quarto anno (almeno dieci) partecipanti al corso formativo di Educazione fra pari in modalità blended, gestito da personale LILT in collaborazione con SSN;
- Almeno il 50% delle classi prime o seconde che usufruiscono di Unità didattiche di approfondimento curricolari, interventi di educazione fra pari e possibilità di accedere a concorsi ed altre iniziative interne ed esterne all'Istituto a loro dedicate.

Sono destinatari indiretti tutti i soggetti coinvolti nelle iniziative di “sensibilizzazione” sui contenuti del Programma:

- Organi collegiali
- Famiglie degli studenti
- Altri Istituti scolastici
- Territorio

Linee guida per l'attuazione del programma

Come aderire al programma?

L'adesione implica:

- Invio richiesta a **Re.Na.I.A., alla Sede Centrale e Sede LILT di competenza** (per conoscenza)
- Costituzione gruppo di lavoro interdisciplinare
- Realizzazione di una **Unità Didattica di Apprendimento** su Prevenzione oncologica e alimentazione salutare
- Partecipazione di un gruppo di docenti ai **percorsi formativi** blended della piattaforma www.guadagnaresaluteconlalilt.it
- **Attività di Educazione fra pari** nel contesto scolastico ed extrascolastico per la comunicazione efficace delle azioni del programma
- **Laboratori esperienziali** inseriti nelle attività ordinarie di Cucina e Bar sul tema Alimentazione e Benessere Psicofisico
- Compilazione a fine anno scolastico della Griglia di monitoraggio del Programma

Il tempo dedicato alla realizzazione del Programma è stimato in:

- 10 ore di programmazione interna con operatori LILT
- 10 ore formative on line di sostegno alla didattica per i docenti partecipanti
- 10 ore di formazione da parte di operatori LILT per gruppo di studenti peer
- Dalle 10 alle 30 ore, suddivise per le diverse discipline, per la realizzazione delle attività didattiche in classe



Guadagnare Salute con la LIIT

Le attività proposte sono già in larga parte sviluppate nel curriculum ordinario degli Istituti Alberghieri con queste caratteristiche:

- conoscenza e utilizzo nella preparazione dei piatti dei contenuti della Piramide Alimentare;
- sollecitazione a garantire e custodire varietà, qualità, freschezza, stagionalità e semplicità degli alimenti utilizzati nella preparazione delle pietanze nel rispetto delle caratteristiche territoriali;
- relazione fra Alimentazione e prevenzione dei Tumori: capacità di analisi dei fattori protettivi e dei fattori di rischio;
- considerazione delle modalità estetiche di proposta dei piatti e delle vivande come contributo al significato relazionale del cibo;
- considerazione e comprensione delle valenze simboliche del cibo;
- valutazione corretta dei significati simbolici della relazione fra consumo di alcol e alimentazione;
- promozione e valorizzazione di ambienti a “basso consumo alcolico”;
- valorizzazione di una cultura a “basso contenuto alcolico” da parte dei giovani;
- relazione fra sana alimentazione e pratica regolare di attività fisica come contributo al benessere psicofisico individuale, a partire dall’approfondimento della Piramide dell’Attività fisica.

L’intervento promuove e rinforza i significati affettivi, relazionali, nutrizionali dell’alimentazione e del consumo di alcol e del contrasto alla sedentarietà attraverso la lettura integrata dei diversi aspetti sopra citati.

Gli interventi di prevenzione, in particolare quelli rivolti agli adolescenti, sono infatti da realizzarsi in sinergia con tutte le agenzie che si occupano di questa fascia d’età: famiglia, scuola, associazioni sportive e ricreative e con la collaborazione di chi, a vario titolo, si occupi di salute, alimentazione, attività motoria e comunicazione. Genitori, insegnanti e, in generale, quanti sono responsabili della salute degli adolescenti, rappresentano, infatti, un modello di apprendimento di comportamenti alimentari corretti e di uno stile di vita attivo. La letteratura scientifica raccomanda di adottare **interventi multi-componenti** da realizzarsi nel contesto di una **Scuola che Promuove Salute**, orientati al contrasto di determinanti individuali, familiari e appartenenti all’ambiente scolastico, che possano favorire nell’età dell’adolescenza il consolidamento di abitudini alimentari scorrette e di incremento della sedentarietà. Sono state riadattate rispetto agli obiettivi del programma le strategie di intervento descritte dallo IOFT (International Obesity Task Force) secondo un approccio socio-ecologico nei confronti di quei fattori, sia individuali sia socio-ambientali, che influenzano direttamente e





Guadagnare Salute con la LIIT

indirettamente la prevalenza di sovrappeso e obesità, già nell'infanzia e nell'adolescenza, così come riportate dallo schema tratto e qui modificato da IOFT (nella traduzione effettuata dal Centro di Documentazione DORS della Regione Piemonte)

Fattori predisponenti a sovrappeso e obesità:

Fattori internazionali	Fattori nazionali	Influenza della comunità locale	Influenza del contesto scolastico	Fattori famigliari	Fattori individuali: le caratteristiche del singolo adolescente
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marketing globale di prodotti alimentari a basso costo e di forme di svago favorenti la sedentarietà 2. Marketing di prodotti destinati ad adolescenti, pubblicizzati in modo accattivante per questa fascia d'età 3. Attenzione e studio del "potere di acquisto" degli adolescenti da parte delle agenzie di comunicazione pubblicitaria 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Politica dei trasporti e della struttura urbana 2. Politica sanitaria 3. Politica dell'istruzione 4. Politiche di contrasto del lavoro minorile 5. Gestione dei prodotti offerti dai distributori automatici 6. Cultura e mezzi di comunicazione di massa 7. Economia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Servizio di scuolabus 2. Sicurezza per l'infanzia 3. Consapevolezza/ atteggiamenti della comunità locale 4. Prevalenza dell'obesità in età adulta nella Popolazione generale 5. Presenza di Associazioni Sportive e ricreative sul territorio 6. Associazioni dei genitori e/o degli insegnanti impegnate nella Promozione del Benessere psicofisico 7. Atteggiamenti del Servizio pediatrico di base e di comunità 8. Cura degli spazi verdi 9. Marketing dei prodotti locali 10. Presenza di parchi e spazi gioco all'aperto 11. Livello di istruzione medio della comunità 12. Stato socio-economico medio della comunità 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Funzione riconosciuta al "gioco attivo": spazi e tempo dedicati all'Educazione Fisica, cura e utilizzo degli spazi esterni dell'edificio scolastico... 2. Presenza/realizzazione di percorsi sicuri pedonali e/o di piste ciclabili casa-scuola 3. Atteggiamento dei docenti rispetto alla pratica dell'attività fisica 4. Gestione dei pasti a scuola 5. Presenza di spacci/bar interni all'edificio scolastico e regolamentazione della distribuzione di alcol nel contesto scolastico 6. % di attività educative curricolari o straordinarie riservate all'educazione alimentare e alla promozione dell'attività motoria. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abitudini alimentari (presenza di 1 genitore con disturbi del comportamento alimentare o patologie correlate (per es: situazioni di sovrappeso, obesità, anoressia, diabete...)) 2. Problemi alcol correlati nel contesto famigliare 2. Numero di televisori presenti in casa 3. Livelli complessivi di pratica di attività motoria quotidiana della famiglia 4. Sensibilità/approccio culturale alla promozione del benessere dei ragazzi 6. Atteggiamenti trasmessi dai genitori 7. Atteggiamenti trasmessi dal MMG 8. Livello culturale della famiglia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abitudini alimentari e livelli di attività motoria quotidiane osservati a scuola 2. Presenza della televisione nella camera da letto 3. Abitudini alimentari e livelli di pratica dell'attività motoria fuori dall'ambiente scolastico 4. Uso ricreativo di alcol: episodi di ubriachezza segnalati 5. % di tempo dedicata all'uso quotidiano di PC, videogiochi e social network



Guadagnare Salute con la LILT

Percorrendo lo schema nella direzione da Adolescente verso Fattori internazionali si nota come le abitudini alimentari e di attività fisica, assunte nell'infanzia e consolidate durante l'adolescenza, possono essere considerate il risultato di scelte e atteggiamenti individuali, di quanto trasmesso dall'ambiente familiare e, vista la fascia d'età considerata, di quanto appreso nel contesto scolastico, dai pari e dai modelli di vita promossi dalla Società. La lettura dello schema fornisce alcuni criteri significativi per trattare il tema del comportamento alimentare negli Istituti Alberghieri.

I contenuti di base per affrontare il percorso sono già ampiamente trattati nei programmi di Scienze dell'Alimentazione.

Strumenti didattici di base per approfondimento

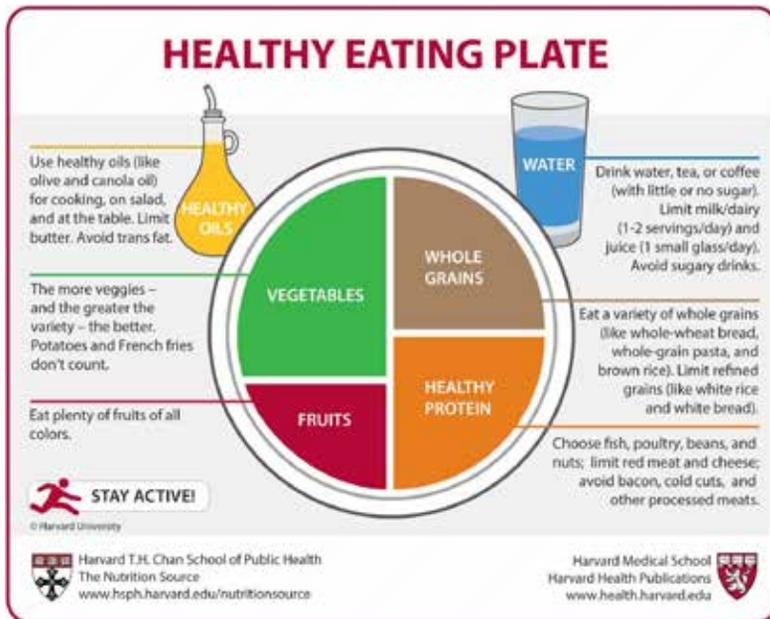
Al fine della realizzazione del programma è importante che gli studenti sappiano utilizzare i seguenti strumenti.

Piatto della salute

Dalla sempre crescente necessità di una comunicazione efficace e rapida nasce il piatto della salute, espressione di buone pratiche alimentari quotidiane. Harvard Health Publishing nel 2011 crea l'Healthy Eating Plate che trova da subito riscontro positivo da numerose Nazioni. Il piatto della salute vuole illustrare un modo per preparare un pasto secondo i dettami della Piramide Alimentare e delle Linee Guida condivise a livello Mondiale.



Guadagnare Salute con la LILT



Il consumo quotidiano di frutta e verdura ed il bilanciamento dei macronutrienti ad ogni pasto, emergono come elementi centrali, così come la presenza, in Italia, dell'olio Extra Vergine di Oliva, di nostra qualificata produzione e che per LILT si esprime nelle diverse iniziative di degustazione e valorizzazione del prodotto, concentrate in particolare nella Settimana della Prevenzione (terza settimana di marzo).

Il piatto della salute propone le buone abitudini alimentari con i seguenti dettagli:

- Mezzo piatto prevede ortaggi e frutta secondo stagione, dando maggiore spazio ai primi
- Un quarto del piatto prevede cereali integrali
- Un quarto del piatto prevede proteine vegetali, limitando gli alimenti ricchi di grassi e processati e favorendo i legumi
- Olio extra vergine di oliva come condimento
- Bevande: acqua, spremute di frutta fresca, tisane, centrifugati di verdura fresca

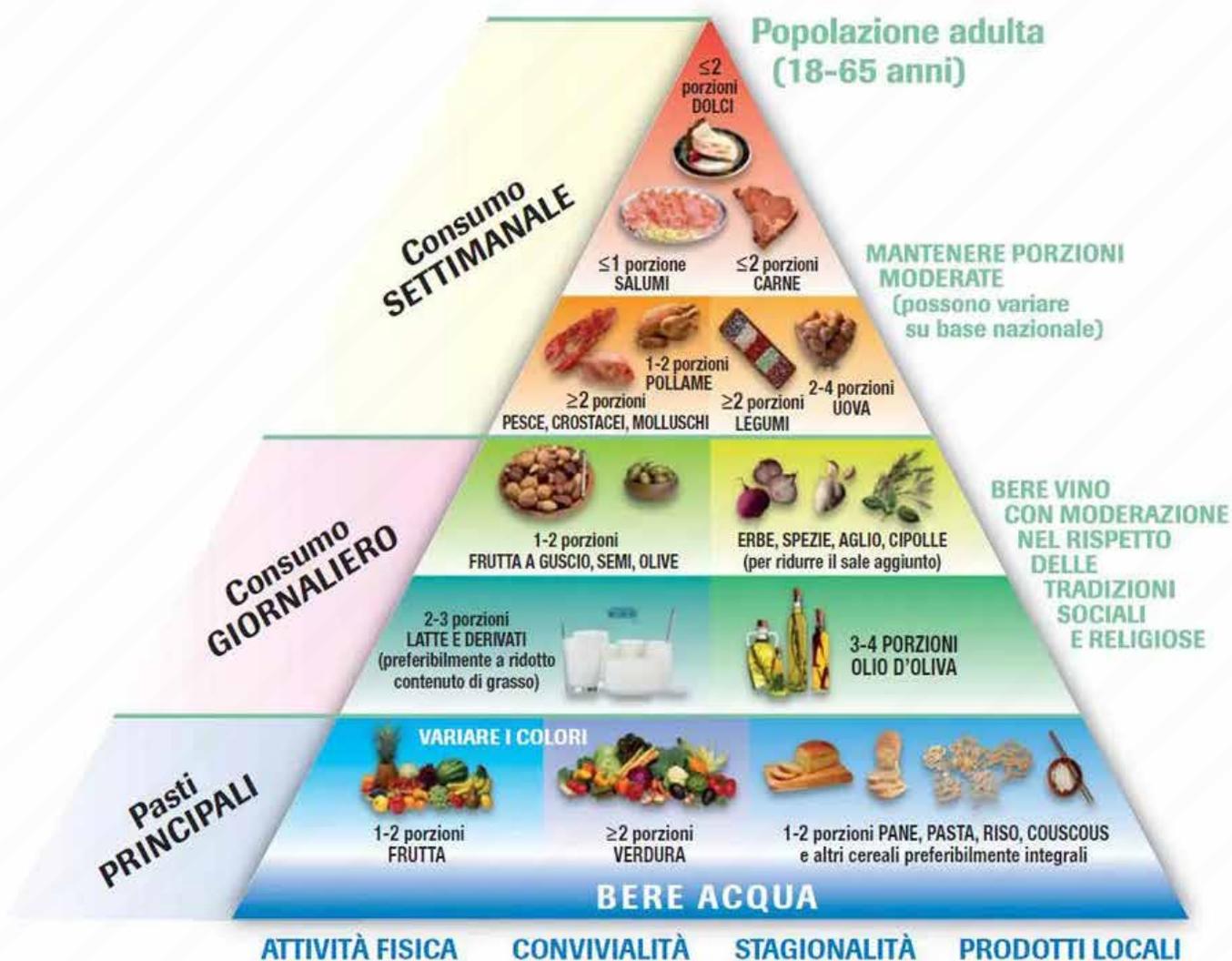


Piramide alimentare

La Piramide Alimentare è uno strumento visivo di educazione alimentare diffuso e costantemente rielaborato, per essere sempre adeguato e completo. Nel 1992 il Dipartimento dell'Agricoltura Americano (United States Department of Agriculture – USDA) sviluppa la prima idea di piramide, negli anni diverse versioni ne seguirono anche in Italia. In Italia viene applicata e promossa quella del 2009, sviluppata in collaborazione con l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), confluito nell'attuale Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) istituito nel 2015. Lo stesso CREA nel 2018 ha divulgato le nuove "Linee guida per una sana alimentazione", ripresa dalle dichiarazioni dell'Unesco che collegano l'applicazione delle linee guida alla Dieta Mediterranea.



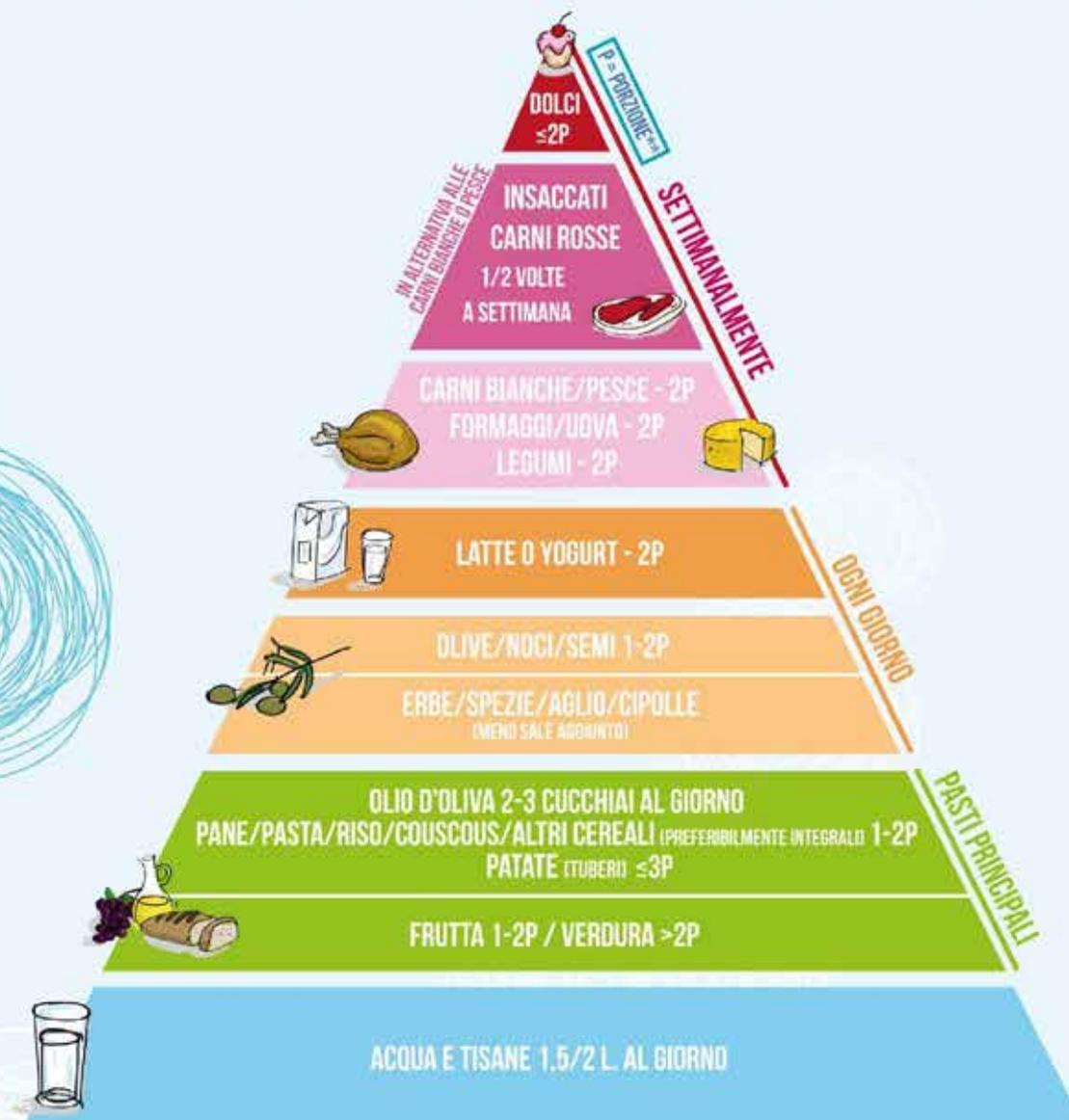
Guadagnare Salute con la LILT



Emerge dalle diverse versioni la complessità del cibo e dei suoi significati. A proposito del rapporto fra gusto e salute, si raccomanda di limitare al massimo il consumo di cibi ultraprocesati, quegli alimenti che subiscono molte lavorazioni e sono di facile conservazione, rapido consumo e particolarmente appetibili. Una ricerca dell'Istituto Mario Negri ha evidenziato come anche prodotti apparentemente salutari come gli snacks ai cereali, appartengono a questa categoria. È pertanto sempre preferibile consumare prodotti freschi, cucinati in modo semplice e non preconfezionati e prelaborati.

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO



PORZIONI CONSIGLIATE:

Una porzione, intesa come "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'INRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI PORZIONI PESO (g)

CEREALI E TUBERI: Pane 1 rosetta piccola/50 gr; Prodotti da forno 2-4 biscotti/ 20g; 2,5 fette biscottate; Pasta o riso 1 porzione media 80 gr (in minestra 40 gr); Pasta fresca all'uovo 1 porzione piccola 120 gr (in minestra 60 gr); Patate 2 patate piccole 200 gr;

ORTAGGI E FRUTTA: Insalate 1 porzione media 50 gr; Ortaggi 1 finocchio/2 carciofi 250 gr; Frutta o succo 1 frutto medio 150 gr (arance, mele); 2 frutti piccoli 150 gr (albicocche, mandarini);

CARNE, PESCE: Carne stagionata (salumi) 3-4 fette medie prosciutto 50 gr; Pesce 1 porzione piccola 100 gr; Carne fresca 1 fettina piccola 70 gr;

UOVA, LEGUMI: Uova 1 uovo 60 gr; Legumi secchi 1 porzione media 30 gr; Legumi freschi 1 porzione media 80-120 gr;

LATTE E DERIVATI: Latte 1 bicchiere 125 gr; Yogurt 1 confezione piccola 125 gr (un vasetto); Formaggio fresco 1 porzione media 100 gr; Formaggio stagionato 1 porzione media 50 gr;

GRASSI DA CONDIMENTO: Olio 1 cucchiaino 10 gr; Burro 1 porzione 10 gr; Margarina 1 porzione 10 gr.

Piatto della Salute e Piramide Alimentare mettono in evidenza nelle loro indicazioni, quanto sia importante la pratica regolare di attività motoria quotidiana. Questo è il motivo per cui è stata inserita nella Guida anche la piramide dell'attività fisica.



Guadagnare Salute con la LILT

Piramide dell'attività fisica

La necessità di porre l'accento sui benefici dell'esercizio motorio regolare quotidiano, in contrasto al dilagare degli svantaggi provocati dal prolungarsi dell'inattività fisica e della sedentarietà e uso? ha reso necessario lo sviluppo di una comunicazione semplice ed intuitiva.

Differenti società scientifiche hanno sviluppato piramidi per indicare quali esercizi motori preferire per qualità e quantità, sia in ambito nazionale che internazionale.

L'Istituto Superiore di Sanità ha sviluppato, nel contesto di progetti del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM) del Ministero della Salute, una piramide che sottolinea l'importanza del muoversi quotidianamente e descrive i diversi tipi di attività da privilegiare durante la settimana. Viene raccomandato di non restare seduti per più di **45 minuti** di seguito e di introdurre con regolarità, anche brevi sessioni di 3-5 minuti di pausa attiva.

Di seguito la revisione della Piramide effettuata dalla LILT Reggio Emilia.

La necessità di rendere chiara l'importanza dell'attività fisica, contrastando il dilagare della sedentarietà, ha reso necessario lo sviluppo di una comunicazione semplice ed intuitiva.

Differenti società scientifiche hanno sviluppato piramidi per indicare dosaggio per qualità e quantità, sia in ambito nazionale che estero. L'Istituto Superiore di Sanità ha sviluppato con il Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM) del Ministero della Salute, una piramide che sottolinea l'importanza del muoversi quotidianamente, restando seduti al massimo trenta minuti.



Guadagnare Salute con la LILT

PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA

UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE MIGLIORA LA TUA SALUTE



RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ:

DAI 5 AI 17 ANNI: almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

DAI 18 AI 64 ANNI: almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

DAI 65 ANNI IN POI: le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.



www.luoghidiprevenzione.it



Prevenzione Oncologica nel comportamento alimentare



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

Prevenzione Oncologica nel comportamento alimentare

Non è stata presa in considerazione la prima colazione perché dovrebbe essere effettuata da tutti con le indicazioni standard in termini di componenti e apporto calorico. La colazione è il pasto principale; non si dovrebbe saltare il pranzo (al massimo, limitarlo alla insalata di verdure o a un primo piatto) e consumare una cena leggera non troppo tardi, concedendosi la possibilità di movimento prima di andare a letto per favorire rilassamento e buona digestione, soprattutto se si consumano piatti impegnativi.

Il contributo degli Istituti Alberghieri alla Prevenzione Oncologica è la proposta di molte opportunità che si riconducono a questi obiettivi, comprendendo la parte delle tisane aromatiche, aperitivi analcolici, spuntini ipocalorici, nutrienti e gustosi per le pause fuori pasto e serali.

Raccomandazioni generali: Evitare il consumo giornaliero di alcolici, cibi raffinati, fritti, formaggi grassi (eliminarlo o ridurlo il più possibile). Contenere il consumo di latte e latticini, succhi di frutta, snack pronti.

- Fare movimento ogni giorno per almeno 30 minuti.
- Assicursi di avere un adeguato riposo notturno: dormire almeno 6/7 ore ogni giorno è importante per il Benessere psicofisico e il mantenimento della omeostasi fisiologica.

A tal scopo si è realizzata una piramide a 3 fasce:

- Alla base della piramide compaiono alimenti da consumare ogni giorno: uguali per le tre aree.
- Nella parte intermedia la parte che più si differenzia per caratterizzazione territori nel consumo dei piatti principali.

Nella parte superiore alimenti e piatti da consumare poche volte al mese e massimo una/due volte alla settimana, in larga parte compresi nel ricettario degli Istituti Alberghieri e differenziati per territorio.

Piramide alimentari territoriali: mare, montagna, pianura

Sono state realizzate anche alcune proposte di piramidi che non costituiscono una variazione della piramide alimentare nutrizionale, ma introducono alimenti e piatti che caratterizzano la cultura di mare, montagna e pianura e rispetto a nord, centro, sud, isole, in base alle indicazioni nutrizionali che ne consigliano la frequenza. Sono state raccolte le ricette elaborate dai gruppi di lavoro degli Istituti Alberghieri aderenti al progetto negli ultimi anni.

Obiettivo è inserire nella programmazione scolastica 2025 e 2026 un ventaglio di proposte di piatti semplici, equilibrati, poco costosi, vari e rispettosi delle territorialità.

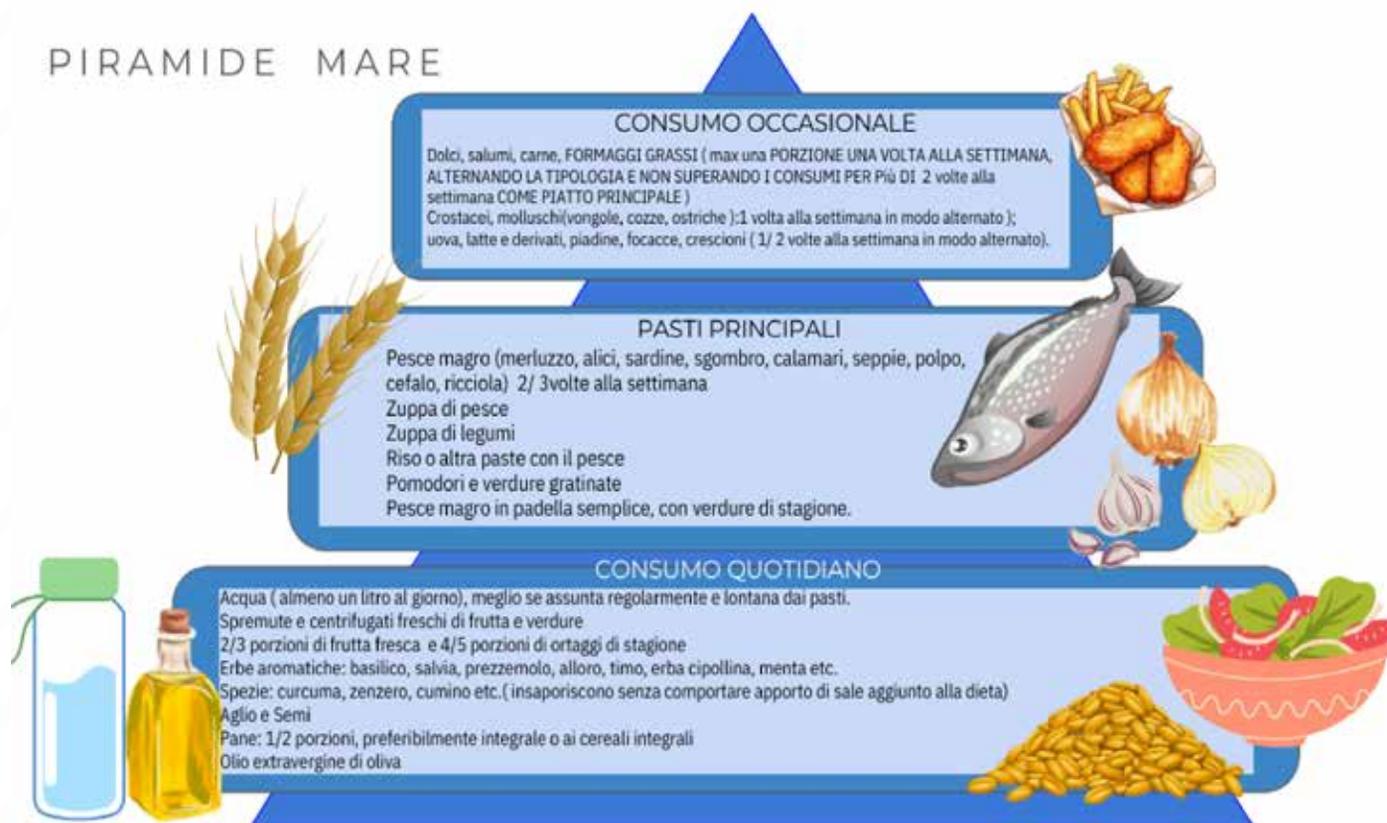




Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

PIRAMIDE MARE



Piramide di mare

Mare è luogo di paesaggi aperti, immensi, sconfinati; luogo di contaminazione fra ricette/tradizione di terra con la vita del mare, non costituita da soli pesci.

I cibi di mare conservano sapori di semplicità, freschezza, stagionalità, economicità, convivialità.

Alimenti da inserire in modo alternato con frequenza bisettimanale, settimanale o un paio di volte al mese, a seconda della tipologia di alimento:

- dolci, salumi, carne, formaggi grassi (massimo una porzione una volta alla settimana, alternando la tipologia e non superando i consumi per più di 2 volte alla settimana come piatto principale);
- crostacei, molluschi, vongole, cozze, ostriche (1 volta alla settimana in modo alternato); uova, latte e derivati, piadine, focacce, crescioni (1/2 volte alla settimana in modo alternato)

Pasti principali (pranzo e cena):

- Alimenti e piatti da consumare in modo alternato durante la settimana:
- pesce magro (merluzzo, alici, sardine, sgombro, calamari, seppie, polpo, cefalo, ricciola):
- 2/3 volte alla settimana
- zuppa di pesce
- zuppa di legumi
- riso o altra pasta con il pesce



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione Oncologica nel comportamento alimentare

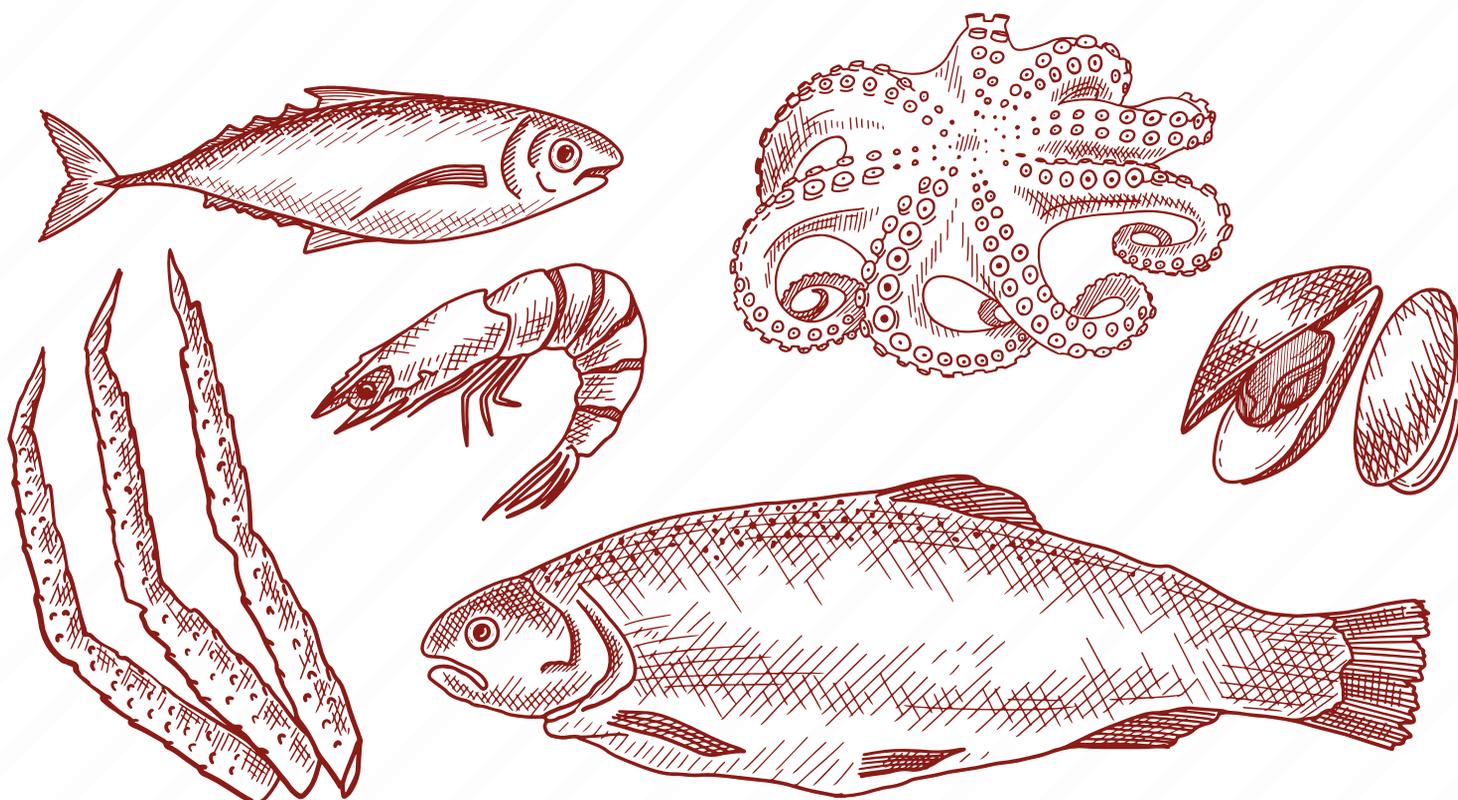
- pomodori e verdure gratinate
- pesce magro in padella semplice, con verdure di stagione.

Nei pasti principali prevedere, se possibile, di cominciare con verdura fresca, lessata o in padella e prevedere sempre solo un primo (pasta semplice con verdure di stagione o zuppa) o un secondo piatto a base di pesce o carne magra.

Frutto, tavoletta di cioccolato fondente e dessert meglio usati come spuntini fuori pasto

Alimenti da consumare ogni giorno:

- acqua (almeno un litro al giorno), meglio se assunta regolarmente e lontana dai pasti.
- Spremute e centrifugati freschi di frutta e verdure
- 2/3 porzioni di frutta fresca
- 4/5 porzioni di ortaggi di stagione
- Erbe aromatiche: basilico, salvia, prezzemolo, alloro, timo, erba cipollina, menta etc.
- Spezie: curcuma, zenzero, cumino...etc. (insaporiscono senza comportare apporto di sale aggiunto alla dieta)
- Aglio
- Pane: 1/2 porzioni, preferibilmente integrale o ai cereali
- Cereali integrali
- Semi
- Olio extravergine di oliva

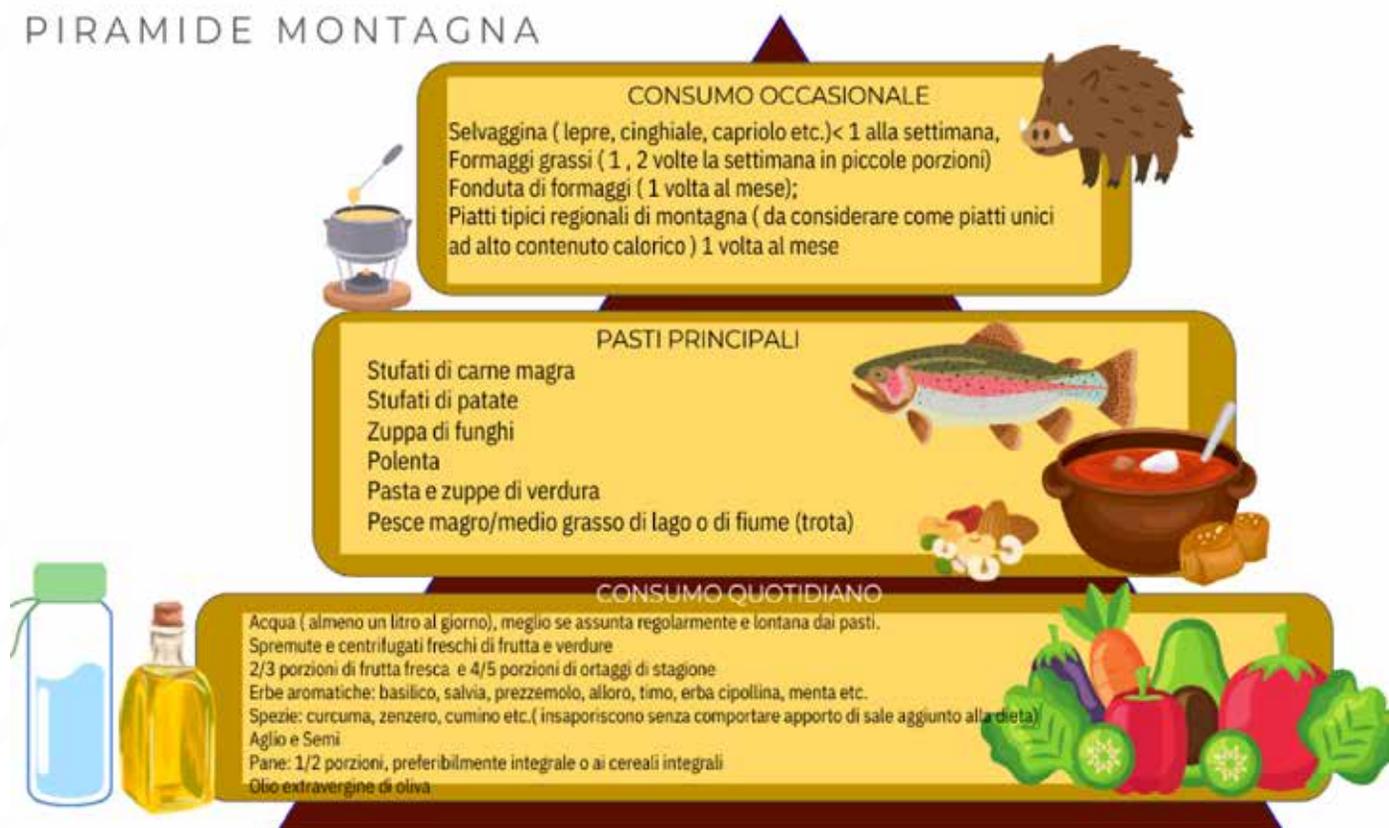




Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

PIRAMIDE MONTAGNA



Piramide di montagna

Solitudine, paesaggi circondati e abbracciati dalle vette, comunità intime, contrasto fra interno ed eterno, fuoco, meditazione, raccoglimento e neve, frescure, camminate e sport all'aperto. Ascesa e fatica, silenzi conviviali. I cibi di montagna esprimono questo contrasto.

Alimenti e piatti da consumare con frequenza mensile o settimanale alternandoli:

Strudel e dolci fritti, salumi, carne(selvaggina), latte fresco, fondute di formaggio, gulasch o piatti unici con carne e alto contenuto di grassi da consumare con crostoni di pane, polente o altre salse.

Pasti principali (pranzo e cena):

Nel corso della settimana alternare zuppa di funghi, zuppa di patate, zuppa di legumi e cereali, zuppa di castagne, riso ai porcini o altri funghi, fettuccine alla selvaggina, carni magre: carpacci e bresaola, pesci di lago o di fiume, stufati di carne e stufati di carne con verdure, cous cous.

Preferire piatti poveri e iniziare ogni pasto con: un'insalata mista di germogli, crucifere, bietole, funghi, patate...

Poi prevedere un primo o un secondo.

Frutti di bosco, castagne, strudel e altri dessert, meglio lasciarli per spuntini fuori pasto o per la prima colazione.

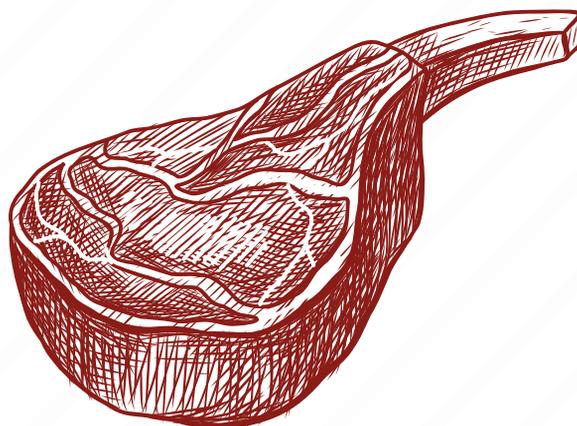
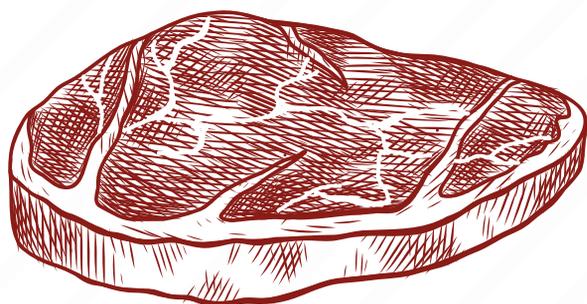
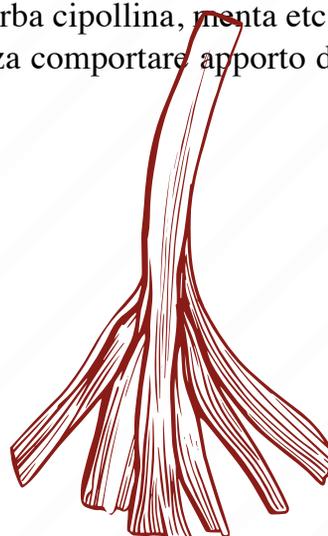
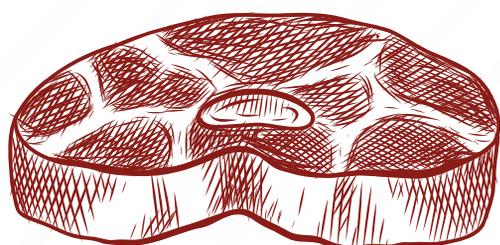


Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

Alimenti da consumare ogni giorno:

- acqua (almeno un litro al giorno), meglio se assunta regolarmente e lontana dai pasti.
- Spremute e centrifugati freschi di frutta e verdure
- 2/3 porzioni di frutta fresca
- 4/5 porzioni di ortaggi di stagione
- Erbe aromatiche: basilico, salvia, prezzemolo, alloro, timo, erba cipollina, menta etc.
- Spezie: curcuma, zenzero, cumino...etc. (insaporiscono senza comportare apporto di sale aggiunto alla dieta)
- Aglio
- Pane: 1/2 porzioni, preferibilmente integrale o ai cereali
- Cereali integrali
- Semi
- Olio extravergine di oliva

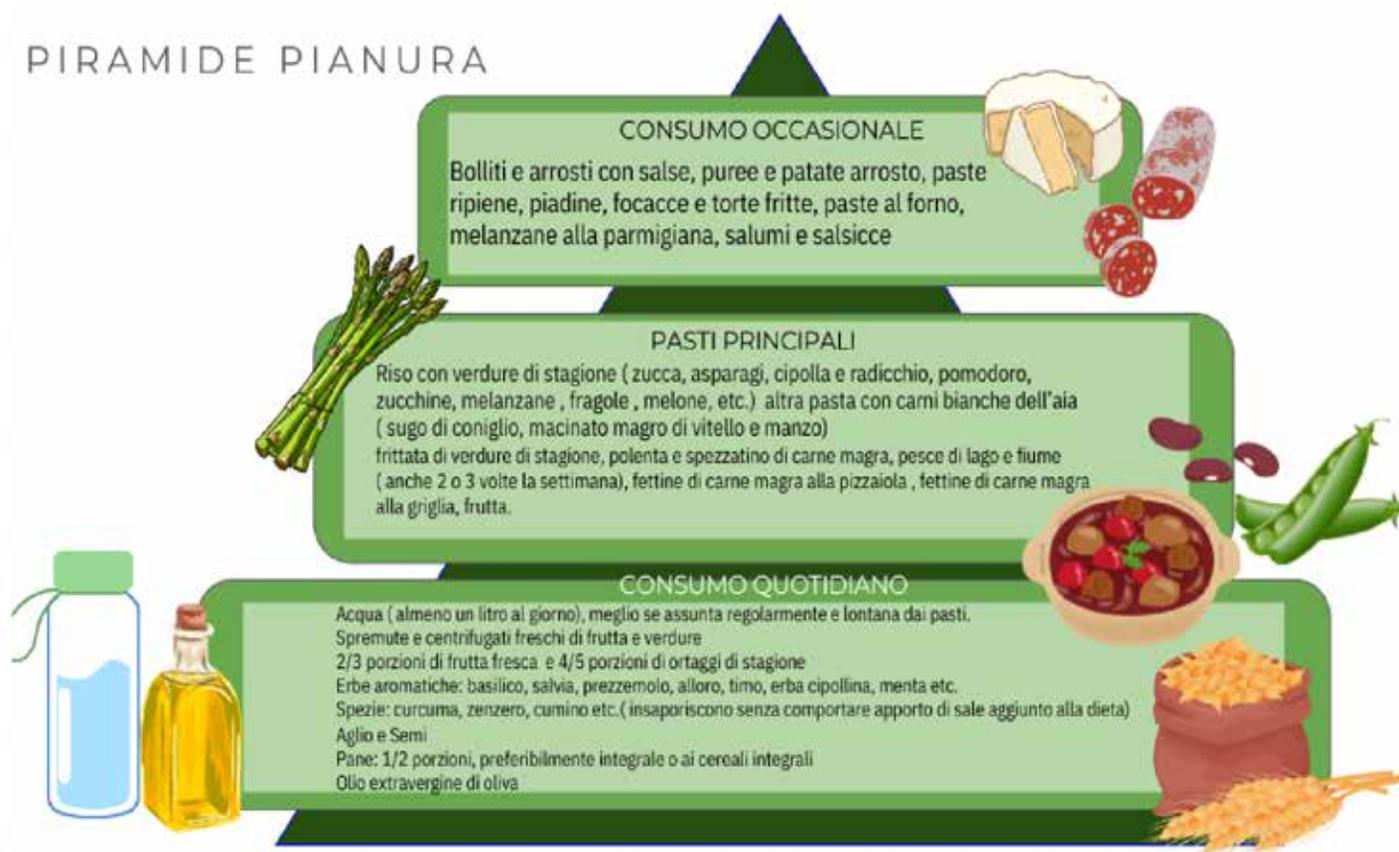




Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

PIRAMIDE PIANURA



Piramide di pianura

Valli, distese, fertilità, coltivazione, terra, maternità, fecondità, cura.

Alimenti e piatti da consumare con frequenza mensile o settimanale, ma non più di una volta alla settimana, alternandoli utilizzando porzioni non abbondanti.

Bolliti e arrosti con salse, puree e patate arrosto, paste ripiene, piadine, focacce e torte fritte, paste al forno, melanzane alla parmigiana, salumi e salsicce.

Pasti principali:

Cominciare il piatto con insalate di verdura di stagione, fresca bollita o ripassata in padella con aglio, cipolla, erbe aromatiche e spezie.

Primo piatto alternato di riso con verdure di stagione (zucca, asparagi, cipolla e radicchio, pomodoro, zucchine, melanzane, fragole, melone, etc), altra pasta con carni bianche dell'aia (sugo di coniglio, macinato magro di vitello e manzo)

In alternativa al primo piatto, da alternarsi durante la settimana a pranzo e a cena: frittata di verdure di stagione, polenta e spezzatino di carne magra, pesce di lago e fiume (anche 2 o 3 volte la settimana), fettine di carne magra alla pizzaiola, fettine di carne magra alla griglia, frutta.

Alimenti da consumare ogni giorno:

- acqua (almeno un litro al giorno), meglio se assunta regolarmente e lontana dai pasti.



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione Oncologica nel comportamento alimentare

- Spremute e centrifugati freschi di frutta e verdure
- 2/3 porzioni di frutta fresca
- 4/5 porzioni di ortaggi di stagione
- Erbe aromatiche: basilico, salvia, prezzemolo, alloro, timo, erba cipollina, menta etc.
- Spezie: curcuma, zenzero, cumino...etc. (insaporiscono senza comportare apporto di sale aggiunto alla dieta)
- Aglio
- Pane: 1/2 porzioni, preferibilmente integrale o ai cereali
- Cereali integrali
- Semi
- Olio extravergine di oliva

In tali piramidi non è stata presa in considerazione la prima colazione perché dovrebbe essere effettuata con le indicazioni standard in termini di componenti e apporto calorico.

Il contributo degli Istituti Alberghieri alla Prevenzione Oncologica riguarda non solo la diffusione degli obiettivi complessivi del programma, ma anche la possibilità, ad integrazione di quanto previsto dalle piramidi, di sviluppare proposte di cibi o bevande che possano essere inseriti in un'alimentazione sana come, ad esempio, la proposta di tisane aromatiche, aperitivi analcolici, spuntini ipocalorici, nutrienti e gustosi per le pause fuori pasto e serali.





Esempi di Unità didattiche di apprendimento curriculare



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

Esempi di Unità didattiche di apprendimento curriculare

Il programma si rivolge principalmente alle classi seconde e terze.

L'impegno della classe è dedicato alla realizzazione di una Unità didattica di apprendimento multidisciplinare di cui si forniscono alcuni esempi. La piattaforma www.guadagnaresaluteconlalilt.it fornisce altri esempi di percorsi didattici su alimentazione e salute.

1. UdA - Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica

Questa UdA è rivolta alle classi 2° degli Istituti professionali Alberghieri,

<i>Titolo dell'UdA</i>	<i>Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica</i>
<i>Presentazione sintetica</i>	<i>L'UdA approfondisce gli aspetti che contribuiscono a modificare i comportamenti alimentari non favorevoli alla prevenzione oncologica e vuole promuovere un reale cambiamento con il coinvolgimento delle famiglie</i>
<i>Monte ore complessivo</i>	45 ore
<i>Insegnamenti coinvolti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Disciplina referente: Scienze dell'alimentazione</i> • <i>Discipline concorrenti: Laboratorio di cucina, Italiano, Scienze motorie, Laboratorio di Accoglienza turistica, TIC, Matematica</i>
<i>Compito di realtà</i>	<i>Organizzazione di una giornata rivolta alle famiglie sulla prevenzione oncologica, con impegno dello studente ad apportare un cambiamento nelle abitudini alimentari</i>



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

Competenze di riferimento e saperi essenziali

<i>Competenze</i>	<i>Saperi essenziali</i>
<p><i>Area di indirizzo</i></p> <p>7. Eseguire compiti semplici per la realizzazione di eventi enogastronomici e culturali in contesti strutturati e secondo criteri prestabiliti</p> <p>4. Applicare procedure di base per la predisposizione di prodotti e servizi in contesti strutturati e sotto supervisione</p>	<p><i>Scienza dell'alimentazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Biologia dei tumori</i> • <i>Cibo e prevenzione dei tumori</i> <p><i>Laboratorio di cucina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Redazione di semplici menù nutrizionalmente corretti</i> • <i>Realizzazione di semplici piatti nutrizionalmente corretti</i> <p><i>Laboratorio di Accoglienza e TIC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Realizzazione di un itinerario pedonale</i>
<p><i>Area generale</i></p> <p>1. Saper valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali in ambito familiare, scolastico e sociale.</p> <p>7. Identificare le forme di comunicazione e utilizzare le informazioni per produrre semplici testi multimediali in contesti strutturati</p>	<p><i>Asse dei linguaggi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cibo, emozioni e vissuti personali</i> • <i>L'autovalutazione per una migliore comprensione di sé</i> • <i>La comunicazione per immagini e slogan</i> <p><i>Asse matematico</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Report statistico "monitoraggio delle attività di prevenzione"</i>
<p><i>Chiavi europee</i></p> <p>5 <i>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</i></p> <p>6 <i>Competenza in materia di cittadinanza</i></p>	



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

2. UdA – La prevenzione oncologica in cucina

1. Questa UdA è rivolta alle classi 2° degli Istituti professionali Alberghieri. Essa permette numerose espansioni.

<i>Titolo dell'UdA</i>	<i>La prevenzione oncologica in cucina</i>
<i>Presentazione sintetica</i>	<i>Il diritto alla salute è uno dei fondamentali diritti riconosciuti all'individuo dalla Costituzione. L'UdA affronta il tema della salute introducendo la prevenzione oncologica nelle azioni curriculari degli Istituti Alberghieri.</i>
<i>Monte ore complessivo</i>	40 ore
<i>Insegnamenti coinvolti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Disciplina referente: Scienza dell'alimentazione</i> • <i>Discipline concorrenti: Laboratorio di cucina, Laboratorio di sala, Italiano, Storia, Scienze motorie, TIC</i>
<i>Compito di realtà</i>	<i>Realizzare un vademecum sulle Raccomandazioni operative per sviluppare una cucina salutare imperniata sulla prevenzione oncologica Realizzare piatti nutrizionalmente equilibrati</i>



Guadagnare Salute con la LILT

Prevenzione
Oncologica nel
comportamento
alimentare

Competenze di riferimento e saperi essenziali

<i>Competenze</i>	<i>Saperi essenziali</i>
<p><i>Area di indirizzo</i></p> <p>6. Applicare procedure di base per la cura del ciclo cliente in contesti strutturati e sotto supervisione, adottando idonee tecniche di comunicazione</p> <p>4. Applicare procedure di base per la predisposizione di prodotti e servizi in contesti strutturati e sotto supervisione</p>	<p><i>Scienza dell'alimentazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Codice europeo contro il cancro • Piramide alimentare • Prevenzione oncologica e alimentazione • Metabolismo e caratteristiche fondamentali della cellula <p><i>Laboratorio di cucina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Redazione di semplici menù nutrizionalmente corretti • Realizzazione di semplici piatti nutrizionalmente corretti
<p><i>Area generale</i></p> <p>2. Gestire l'interazione comunicativa, orale e scritta, in relazione agli interlocutori e al contesto.</p> <p>9. Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale</p>	<p><i>Asse dei linguaggi e TIC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapporto tra cibo, emozioni e tradizioni familiari • Lo strumento di autovalutazione per una migliore comprensione di sé • La piramide dell'attività fisica <p><i>Asse storico-sociale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Valore simbolico del cibo e significato della malattia neoplastica nell'immaginario sociale, rispetto alla evoluzione storica del rapporto con il cibo
<p><i>Chiave europee</i></p> <p>5 Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>6 Competenza in materia di cittadinanza</p>	



Guadagnare Salute con la LILT

INFORMAZIONI GENERALI

1. Le adesioni al programma “Cibo: gusto e salute” sono raccolte dalla Associazione Re.Na.I.A presidente@renaia.it e trasmesse alla Sede Centrale LILT entro il 31 marzo di ogni anno scolastico.
2. Le attività di “Educazione fra pari” previste dal programma prevedono la partecipazione attiva di studenti del terzo e del quarto anno, formati da operatori della LILT (percorso formativo di 8/ 10 ore da svolgersi al mattino o al pomeriggio a discrezione dei docenti). Il loro compito è dare un contributo alla realizzazione della UdA scelta, con 2 ore di esercitazione rivolte alle singole classi destinatarie del programma, e contribuire alla realizzazione di un laboratorio didattico in contesto scolastico o extrascolastico dedicato a Alimentazione Salutare e comportamenti individuale, Preparazione e assaggi di bevande analcoliche, Prevenzione Oncologica

Le risorse a disposizione del docente sono:

- Supporto gestionale e formativo in presenza e a distanza di un operatore della LILT del proprio territorio, anche in collaborazione con personale del SSN;
 - Piattaforma on line a iscrizione gratuita www.guadagnaresaluteconlalilt.it;
 - Guide didattiche di approfondimento tematico;
 - Possibilità di accedere a Seminari in presenza, convegni, concorsi, progetti di rete a distanza.
3. Ogni Unità didattica di Apprendimento è preceduta da una introduzione del docente (dopo incontro formativo di 2 ore con il Referente LILT) su:
 - Definizione di gusto soggettivo e oggettivo;
 - Suggerimenti per percorsi linguistico-espressivi
 - Piramide alimentare emozionale (piramide alimentare integrata e/o rovesciata con esplicitazione degli alimenti o piatti in relazione ai percorsi linguistico espressivi).
 4. I materiali prodotti dalle scuole coinvolte partecipano a Concorsi e altri eventi organizzati dalla Sede Centrale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori che, ogni anno, prevede approfondimenti di stimolo per valorizzare le peculiarità dei diversi Istituti partecipanti.

In particolare:

- nel 2019 è stato proposto il percorso denominato “Protagonista di salute”: gli studenti sono stati chiamati a sviluppare nuove forme di sensibilizzazione sul tema alimentazione e salute tramite la creazione di materiali divulgativi;
- nel 2020, partendo dalle suggestioni legate al cibo è stato proposto un percorso di approfondimento che ha coinvolto differenti materie: “Cibo nella musica, nel cinema e nell’arte”. Questo percorso ha visto la presentazione di una visione completa del ruolo del cibo nella vita quotidiana, come elemento trasversale. Gli studenti si sono cimentati nell’ideazione e realizzazione di



Guadagnare Salute con la LILT

- una ricetta poi realizzata praticamente con la collaborazione di Chef stellati testimonial LILT;
- il 2021 ha visto centrale l'approfondimento sul corpo e la corporeità, indagando il simbolismo del cibo e le emozioni ad esso connesse tramite numerosi laboratori;
 - nel 2022 il percorso ha previsto approfondimenti circa il cibo come elemento rappresentante le tradizioni, le abitudini e i gusti dei differenti territori, declinando la piramide alimentare secondo gli stili di vita delle aree di mare, di pianura e di montagna;
 - nel 2023/24 sono stati proposti dei percorsi artistico letterari che, partendo da stimoli ragionati ed ampi, hanno condotto gli studenti ed i docenti ad indagare i molteplici significati del cibo. I prodotti finali dei percorsi sono stati prodotti in differenti soluzioni digitali, da video a fotografie.

Tutto il materiale è fruibile dal sito www.guadagnaresaluteconlalilt.it.

Per informazioni: infoscuola@lilt.it

Per l'anno scolastico 2024/2025 il tema proposto è "Raccontarsi e raccontare: Il cibo salutare e non..." narrato con il fumetto e la comunicazione digitale breve ("poesiare" nel web).





Guadagnare Salute con la LILT

Conclusioni

Il programma Guadagnare Salute con la LILT, nella componente “Cibo: Gusto e Salute”, consolida obiettivi di informazione e formazione sulla Nutrizione salutare come aspetto privilegiato per affrontare i temi della prevenzione a scuola.

Gli Istituti Alberghieri lavorano per Unità didattiche di apprendimento interdisciplinari, curano aspetti di accoglienza, preparazione e somministrazione di cibi e bevande, organizzano eventi in stretta connessione con i territori, possono legare cibo salutare a pratica regolare del movimento e dare un contributo al contrasto al fumo che, fra gli effetti nocivi, ha anche quello della compromissione di gusto e olfatto, essenziali per gli operatori del settore.

Conoscere i prodotti, essere esperti delle produzioni dei propri territori, cucinare con semplicità, saper comunicare bene le proposte culinarie, organizzare laboratori per diversi target di popolazione in coerenza con i principi della Dieta Mediterranea e avere consapevolezza che la prima prevenzione oncologica si fa a tavola, è uno dei cardini di questo programma.

Quasi duecento sono gli Istituti Alberghieri Italiani che ricevono questa proposta, già attiva da qualche anno in una parte di essi, l'interesse culturale di Re.Na.I.A. è stato fondamentale per la LILT che, con le sue Associazioni e in stretta collaborazione con il Sistema Sanitario Nazionale, garantisce supporto formativo, materiali didattici, corsi in presenza e a distanza, contributo all'organizzazione di laboratori di degustazione e riconoscimenti a docenti e insegnanti che si sono distinti nello svolgimento delle attività.

Si tratta di un lavoro corale, che sta suscitando molto entusiasmo da parte di studenti, docenti e operatori LILT. Auspichiamo che questo cammino, sostenuto da Ministero della Salute e MIM, possa rinforzarsi, migliorarsi e diventare Patrimonio della Cultura Gastronomica Italiana Salutare, di cui la LILT è da molti anni autorevole fonte di riferimento tecnico-scientifico, con le sue numerose pubblicazioni e eventi dedicati.

Il Gruppo di lavoro di Guadagnare Salute con la LILT





LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

