



**Bando**  
**Oscar della Salute 2017**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	Progetto " <b>ALIMENTIAMO</b> " per la promozione di sani stili di vita alimentari
<b>Ente proponente</b>	COMUNE DI FOGGIA Ufficio Città Sane
<b>Referente del progetto</b>	<i>nome</i> <b>DARIO</b> <i>cognome</i> <b>PALMA</b> <i>Indirizzo</i> <b>Via XXV Aprile, 74 – ENAC PUGLIA</b> <i>Telefono</i> <b>0881/723085</b> <i>e-mail</i> <b>info@enacpuglia.org</b>
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	Foggia
<b>Popolazione del Comune</b>	153.000 abitanti
<b>Durata del progetto:</b>	Il progetto è stato attivato nell'anno 2016 e si è svolto per 12 mesi.
<b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>	<p>Il progetto è stato presentato dal Comune di Foggia con la collaborazione dell'Enac Puglia – Ente di Formazione Canossiano "C. Figliolia", con l'obiettivo prioritario di favorire l'adozione di sani stili di vita alimentari attraverso una metodologia salutare ed educativa, ponendo l'accento sull'importanza dell'esercizio fisico, della corretta scelta dei cibi e dell'uso di prodotti di qualità. <b>ALIMENTIAMO</b> si è inserito nell'hub agroalimentare dell'Enac Puglia come un progetto ambizioso, con l'intento di valorizzare la nostra terra e i nostri prodotti e poter trasferire ai giovani le giuste conoscenze e abitudini alimentari, e migliorare di riflesso, gli stili educativi delle famiglie di oggi. Di concerto, le famiglie sono state accompagnate e sostenute nel proprio ruolo educativo in modo pratico e concreto e sono state insieme ai propri figli al centro dell'operare quotidiano e progettuale.</p> <p>"<b>ALIMENTIAMO</b>" è diventato punto di riferimento sulla tematica della sana alimentazione a livello locale.</p> <p>Le azioni del progetto si sono sviluppate attraverso interventi di carattere teorico e di carattere pratico.</p> <p>Tra le attività di carattere teorico elenchiamo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• l'indagine sugli stili di vita attraverso la somministrazione a un campione di 100 famiglie della città di Foggia di un questionario per la rilevazione delle abitudini alimentari;</li><li>• gli incontri informativi con le famiglie sui temi della salute, della corretta alimentazione e dei sani stili di vita;</li><li>• lo scambio con il City College of Peterborough per far conoscere e sperimentare ad allievi, famiglie e docenti</li></ul>

inglesi gli alimenti su cui si fonda la dieta mediterranea, e per permettere agli allievi dell'Enac Puglia di sperimentare al contempo gli alimenti tipici della cucina inglese.

Tra le attività di carattere pratico elenchiamo:

- tutorial contenenti soluzioni semplici ai problemi di gestione quotidiana dei pasti;
- laboratori di sana e buona cucina sana con l'utilizzo di ingredienti a km 0 e nel rispetto dei principi della tradizione;
- visite all'azienda agricola "C. Figliolia" per conoscere le materie prime, assistere alla produzione primaria e a tutti i processi di trasformazione dei prodotti;
- "i biscottini del venerdì" che ha visto i piccoli della scuola materna dell'Istituto Smaldone di Foggia il venerdì mattina impegnati presso i laboratori dell'Enac Puglia a realizzare biscottini di pasta frolla guidati dall'allievi dei corsi " Operatore della trasformazione agroalimentare – Pasticcere Panettiere"
- Organizzazione di eventi e seminari sul tema della sana alimentazione all'interno dei quali gli allievi dell'Enac Puglia hanno potuto mostrare le competenze apprese nel campo della trasformazione agroalimentare, proponendo agli invitati degustazioni di interessanti menù realizzati con i prodotti delle aziende del panorama agroalimentare del territorio (in allegato: le foto delle iniziative)

L'attuazione di tale progettualità ha seguito una "metodologia di rete" con un fattivo raccordo tra il Comune di Foggia –" Progetto Città Sane", l'Enac Puglia, l'Istituto Smaldone di Foggia e il Liceo Carolina Poerio puntando all'armonizzazione dei tempi e degli spazi, per conciliare il lavoro con la dimensione familiare e migliorare la qualità della vita quotidiana.

### **Obiettivi del progetto**

Il progetto ha realizzato un'ampia azione di sensibilizzazione, informazione e formazione diretta ai cittadini più giovani (bambini e ragazzi), con l'intento di coinvolgere tramite loro le famiglie. Il Progetto ha conseguito i seguenti obiettivi:

- 1) fornire un'adeguata informazione relativamente a pratiche di corretta alimentazione e all'importanza di assumere stili di vita sani e sostenibili;
- 2) promuovere e sostenere percorsi di conoscenza e riscoperta dell'alimentazione tipica e delle tradizioni agricole del territorio;
- 3) promuovere percorsi volti a incentivare una corretta abitudine alimentare e sani stili di vita;

	<p>4) rendere i giovani cittadini protagonisti nel processo di coinvolgimento, sensibilizzazione e informazione della cittadinanza relativamente alle tematiche sopraesposte;</p> <p>5) seguire le campagne ministeriali e le proposte di EXPO 2015;</p> <p>6) far acquisire ai minori le conoscenze necessarie per fare scelte adeguate in campo alimentare, non influenzati dalle mode e dalle pubblicità;</p> <p>7) incrementare il consumo di frutta e verdura rendendo consapevoli le nuove generazioni sui benefici derivanti dal consumo dei prodotti stagionali tipici della nostra dieta mediterranea;</p> <p>8) Infondere nei giovani e nelle famiglie una conoscenza dei processi di trasformazione degli alimenti;</p> <p>9) Integrare l'offerta dei servizi rivolti ai minori per favorire la conciliazione tra tempi di vita e di lavoro delle famiglie.</p> <p>Inoltre, si è lavorato nelle scuole, privilegiando la scuola primaria, con progetti ampi e capaci di coinvolgere tutte le classi e le famiglie per migliorare le loro abitudini alimentari. Si è inciso sul territorio, attraverso la messa in atto di interventi strutturali, creando alleanze tra enti pubblici e privati per fornire ai bambini occasioni di gioco informale negli spazi pubblici e, nel contempo, favorire una mobilità alternativa all'auto.</p>
<p><b>Dimensione tematica a cui il progetto fa riferimento</b></p>	<p>Affrontare le grandi sfide di salute pubblica sia in riferimento alle malattie trasmissibili che a quelle non trasmissibili (sani stili di vita alimentari).</p>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<p>La formazione ha costituito il momento fondamentale per la realizzazione del progetto. Infatti, sono stati formati insegnanti affinché, nel prosieguo delle attività scolastiche, potessero impegnarsi per stimolare e motivare altri colleghi.</p> <p>Per sostenere il livello qualitativo del progetto e anche per offrire, ai docenti e ai genitori, punti di riferimento comuni in ordine agli obiettivi fondamentali del progetto stesso, sono stati istituiti corsi di <b>formazione</b> per:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• creare le condizioni per una fluida e funzionale realizzazione del progetto sul piano operativo (<b>formazione di base operativa</b>), destinata esclusivamente ai docenti;</li> <li>• consolidare i contenuti relativi all'educazione alimentare, destinata prioritariamente ai docenti e agli adulti appartenenti alle scuole aderenti al progetto (<b>formazione specifica</b>);</li> <li>• informare e sensibilizzare adulti e studenti sul progetto (<b>formazione su metodologie didattiche particolari</b>) destinata ai docenti che hanno curato il raccordo studenti/famiglie.</li> </ul> <p>Altro punto di forza del progetto è stata la <b>conoscenza diretta del mondo agricolo</b> attraverso visite guidate all'azienda agricola C. Figliolia con i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- illustrazione delle tecniche di impianto, coltivazione e</li> </ul>

raccolta delle olive in prima persona, per proseguire con il conferimento delle olive presso il frantoio per la frangitura e verificare l'intero ciclo di lavorazione dell'olio extravergine di oliva fino alla sua produzione;

- ripercorrere le tappe degli alimenti dal campo alla tavola;
- conoscere le tecniche di coltivazione;
- conoscere la filiera produttiva di un alimento e le tecniche di trasformazione;
- comprendere il legame stretto esistente tra cibo e ambiente;
- conoscere i prodotti tipici del territorio;
- incontrare esperti del settore per sensibilizzare le famiglie e gli studenti sulle problematiche relative all'informazione e alla tutela dei consumatori;

La realizzazione di **tutorial** con protagonisti **i minori** inseriti presso il **centro diurno "Bakhita"** contenenti preziose idee per realizzare merende sane semplici e con pochi sani ingredienti.

Lo **scambio di buone pratiche con il City College di Peterborough (UK)** è stato il punto nodale della sperimentazione, in quanto ha permesso agli allievi italiani e a quelli inglesi di confrontarsi sulle diverse abitudini alimentari e sugli stili di vita, illustrando le attività messe in campo nei rispettivi territori di provenienza oltre che apprendere le modalità di lavorazione delle materie prime. Il gemellaggio ha consentito la **mobilità degli allievi** e **scambi culturali** tra gli enti legati **alle tradizioni culinarie** e **al buon cibo** e all'acquisizione di competenze trasversali, innescando percorsi di arricchimento e di confronto tra gli allievi.

I **laboratori di sana e buona cucina** hanno visto protagonisti una molteplicità di allievi:

- i n.33 minori del centro socio educativo diurno " Bakhita" che in piccoli gruppi, per un pomeriggio a settimana, si sono sperimentati nella realizzazione di antiche ricette, guidati dall'Educatore.
- All'indomani di ogni realizzazione, i minori hanno degustato quanto realizzato ed espresso il loro giudizio
- i n.80 bambini della scuola materna dell'Istituto Smaldone che ogni venerdì mattina, suddivisi per classi, hanno abitato il laboratorio di pasticceria dell'Enac Puglia accompagnati dalle loro insegnanti e guidati dai maestri pasticceri e dagli allievi dei percorsi formativi dell'Enac Puglia; i bambini, con indosso i cappellini da chef da loro realizzati sono stati impegnati nella lavorazione della pasta frolla e nella realizzazione di biscottini, aiutati dalle formine, che in un secondo momento hanno degustato e confezionato, per rendere anche le famiglie partecipi di quanto realizzato.
- Gli allievi inseriti nei percorsi di alternanza scuola lavoro

	<p>dell’Liceo “Carolina Poerio “ di Foggia, che nel corso delle attività previste dal progetto formativo hanno assistito all’Impresa formativa simulata degli allievi dell’Enac Puglia, “apprendendo facendo” le modalità operative della Formazione professionale.</p> <p><b>Gli eventi e i seminari organizzati</b> nel corso dei <b>12 mesi</b>, aperti alla cittadinanza e resi possibile grazie al protagonismo degli allievi, sono stati un’occasione preziosa per presentare i risultati raggiunti .</p>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b></p>	<p>Destinatari del progetto sono stati n. 78 allievi impegnati nei percorsi formativi per conseguire la qualifica di “Operatore della Trasformazione Agroalimentare organizzati dell’Ente di Formazione Enac Puglia, n.14 ospiti del City College of Peterborough (tra cui n.10 allievi, n. 2 docenti, la Preside e la Vice Preside del College), n. 33 minori inseriti presso il Centro socio educativo diurno “Bakhita”, n. 150 allievi frequentanti le III classi del Liceo Carolina Poerio di Foggia, n. 80 bambini frequentanti la scuola materna dell’Istituto Smaldone di Foggia n 30 insegnanti e n 50 genitori.</p>
<p><b>Risultati attesi</b></p>	<p>I risultati attesi consistono in un’efficace trasmissione di informazioni relative a corrette pratiche di alimentazione e all’assunzione di stili di vita sani e sostenibili, oltreché nella sperimentazione da parte di ciascun nucleo familiare di sane ricette apprese nel corso del progetto. Il progetto intende favorire l’effettiva modificazione dei comportamenti alimentari e degli stili di vita, attraverso il consumo di alimenti sani prodotti nel nostro territorio e l’aumento di pratiche motorie e sportive nel quotidiano.</p>
<p><b>Risultati raggiunti</b></p>	<p>Nel complesso, lo svolgimento del progetto ha dato la possibilità a molti docenti e studenti di partecipare a laboratori ed apprendere informazioni e metodologie per attuare corretti stili di vita: ad esempio: la promozione della merenda sana e il consumo di frutta che ha fatto nascere la consapevolezza dei benefici legati al consumo quotidiano di questi alimenti. I giovani e le famiglie hanno durante gli incontri formativi ricevuto adeguate informazioni sui servizi offerti dal territorio per orientare una scelta consapevole finalizzata all’acquisto di prodotti alimentari genuini, riducendo così l’acquisto di snacks e cibi confezionati. L’esperienza di scambio con il City College of Peterborough ha permesso agli allievi, ai docenti e alle famiglie inglesi di sperimentare gustose ricette italiane realizzate con prodotti genuini del territorio pugliese e di realizzarle in autonomia affiancati dai docenti dell’Enac Puglia. Contestualmente, allievi dell’Enac Puglia hanno familiarizzato con gli ingredienti su cui si basa la cucina inglese e partecipato a dei laboratori di realizzazione di ricette tipiche inglesi, apprendendo così come sia possibile realizzare ricette sane e gustose con pochi ingredienti senza per forza ricorrere ai cibi</p>

	fritti e ai condimenti grassi e difficilmente digeribili.
<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	Un'indagine da noi svolta all'interno delle scuole di I grado del territorio e all'interno del centro Bakhita su un campione di 100 famiglie attraverso la somministrazione di un questionario sulle abitudini alimentari ha permesso di comprendere meglio le abitudini dei bambini e delle loro famiglie, rilevando la necessità di figure educative che li accompagnino nelle scelte quotidiane. E' emersa infatti una correlazione tra il tempo trascorso davanti alla tv e/o ai videogiochi e il consumo di bevande zuccherate e cibi "spazzatura" nei bambini provenienti da famiglie che non hanno tempo e/o strumenti per seguirli. Sempre più spesso assistiamo a famiglie che, o perché in balia delle pressioni lavorative o perché in condizioni di fragilità socio-culturale, sono profondamente disorganizzate nei tempi e negli spazi e non condividono il piacere dello stare insieme in famiglia mancando di momenti quotidiani essenziali con i propri figli; i pasti sono consumati di fretta, con l'occhio all'orologio. <b>"AlimentiAMO"</b> ha dunque rappresentato un modello positivo essenziale per sensibilizzare famiglie e insegnanti sull'importanza della quotidianità fatta di premure, rituali, regole e figure di riferimento che aiutino i minori a vivere serenamente e a stabilire dei comportamenti salutari nel loro stile di vita, oltreché ad intervenire sul poco tempo dedicato all'attività fisica e sul grande dispendio di risorse economiche dovuto a una spesa frettolosa e non consapevole. La somministrazione del questionario a distanza di 12 mesi ha rilevato un miglioramento delle predette abitudini.
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	5.000 Euro
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	Per la formazione si è attinto ai finanziamenti ottenuti a valere sulle risorse FSE 2014-2020 ; i laboratori con i minori del Centro Bakhita sono stati realizzati grazie al contributo volontario del personale educativo del centro diurno; i laboratori con gli allievi del Liceo Poerio e dell'Istituto Smaldone grazie al contributo volontario del personale dipendente e docente dell'Enac Puglia. Il progetto è stato reso possibile soprattutto grazie al supporto dell'Ufficio Città Sane del Comune di Foggia.
<b>Sostenibilità del progetto</b>	Certamente il progetto può essere replicato, vista l'importanza dell'argomento, in ogni contesto in cui siano presenti enti pubblici (Comune) e attori del privato sociale sensibili al tema del miglioramento dello stile di vita alimentare. Il progetto ha inteso in primo luogo offrire agli allievi una buona formazione e informazione che consenta loro di attuare scelte alimentari più consapevoli, ma l'investimento più grande è stato su genitori e insegnanti.
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	Organizzazione di seminari, brochure, locandine ,produzione di video, foto.

<p><b>Punti di forza del progetto</b></p>	<p>Il progetto è intervenuto direttamente sulla difficoltà di conciliazione tra lavoro e famiglia, elemento che condiziona pesantemente gli stili di vita delle famiglie di oggi offrendo alle famiglie soluzioni concrete e immediatamente spendibili nella quotidianità per ottimizzare i tempi e riequilibrare le abitudini dei bambini, dando a tutti loro le stesse chance: un ambiente in cui divertirsi ed essere protagonisti della propria crescita, e al contempo una presenza affettiva ed educativa più equilibrata dei genitori in famiglia. La cultura del consumo consapevole, della giusta organizzazione dei tempi e delle regole da seguire quotidianamente assumono rilevanza centrale in un contesto storico in cui i bisogni di conciliazione vita-lavoro e i carichi di cura familiare espressi dalle famiglie necessitano di un sostegno concreto ed efficace. <b>“AlimentiAMO”</b> ha costituito uno strumento di accompagnamento e sostegno nel duro percorso di conciliazione degli impegni della vita quotidiana, sperimentando molteplici forme di relazione, nuove modalità ludiche e un corretto stile di vita nel rispetto delle tradizioni alimentari del passato, ormai sempre più in disuso. L’idea progettuale affonda le sue radici nel territorio su cui è parametrata, il territorio Foggiano, luogo straordinariamente ricco di tradizioni, eccellenti prodotti e biodiversità agroalimentari da salvaguardare, fatte di pratiche, espressioni, conoscenze, abilità e saperi, tramandate e racchiuse nel concetto di dieta mediterranea, dichiarata Patrimonio dell’Umanità e del know-how agroalimentare. Inoltre, l’esperienza di gemellaggio ha permesso uno scambio proficuo di usi e costumi tra culture alimentari diverse permettendo una internazionalizzazione delle materie prime del nostro territorio e delle loro modalità di utilizzo, diffondendo così i principi della sana cucina anche all’estero. Altro punto di forza del progetto l’entusiasmo e la motivazione degli operatori che si sono dedicati all’iniziativa con impegno e dedizione.</p>
<p><b>Problematicità sorte durante l’attuazione del progetto</b></p>	<p><i>Indicare eventuali difficoltà incontrate nell’attuazione del progetto</i> Nel corso dell’attuazione del progetto non sono state rilevate particolari criticità.</p>
<p><b>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</b></p>	<p>Le modalità di valutazione del progetto hanno seguito un approccio multidimensionale, che ha tenuto conto sia degli aspetti quantitativi che qualitativi, prevedendo specifiche fasi di valutazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>valutazione in ingresso</b> effettuata attraverso la somministrazione del questionario sulle abitudini alimentari in formato cartaceo, oltreché attraverso colloqui e momenti di discussione con allievi, famiglie e docenti;</li> <li>- <b>valutazione in itinere</b> atta a monitorare la coerenza e la congruenza tra i fabbisogni e le azioni realizzate;</li> <li>- <b>valutazione finale</b> atta a verificare l’effettivo raggiungimento degli obiettivi che il progetto si era</li> </ul>

	<p>prefissato, realizzata attraverso una seconda somministrazione del questionario somministrato in fase iniziale e un evento di fine progetto, oltreché incontri con le famiglie per valutare le ricadute che il progetto ha avuto sullo stile di ciascun nucleo.</p> <p>Il monitoraggio e la valutazione sono stati condotti da un <b>nutrizionista esperto</b> e dal <b>personale docente dell'Enac Puglia</b>.</p>
<p><b>Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)</b></p>	<p>SALUTE – VARIETA' – INTERNAZIONALIZZAZIONE – MODERAZIONE - BENESSERE</p>
<p><b>Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)</b></p>	<p><i>Tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti,:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>documento di progetto</i></li> <li>- <i>budget progetto;</i></li> <li>- <i>valutazione del progetto a cura dei progettisti;</i></li> <li>- <i>materiali promozionali (foto, locandine)</i></li> </ul>

#### **Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle quattro aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it) ) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 22 settembre 2017 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it)