

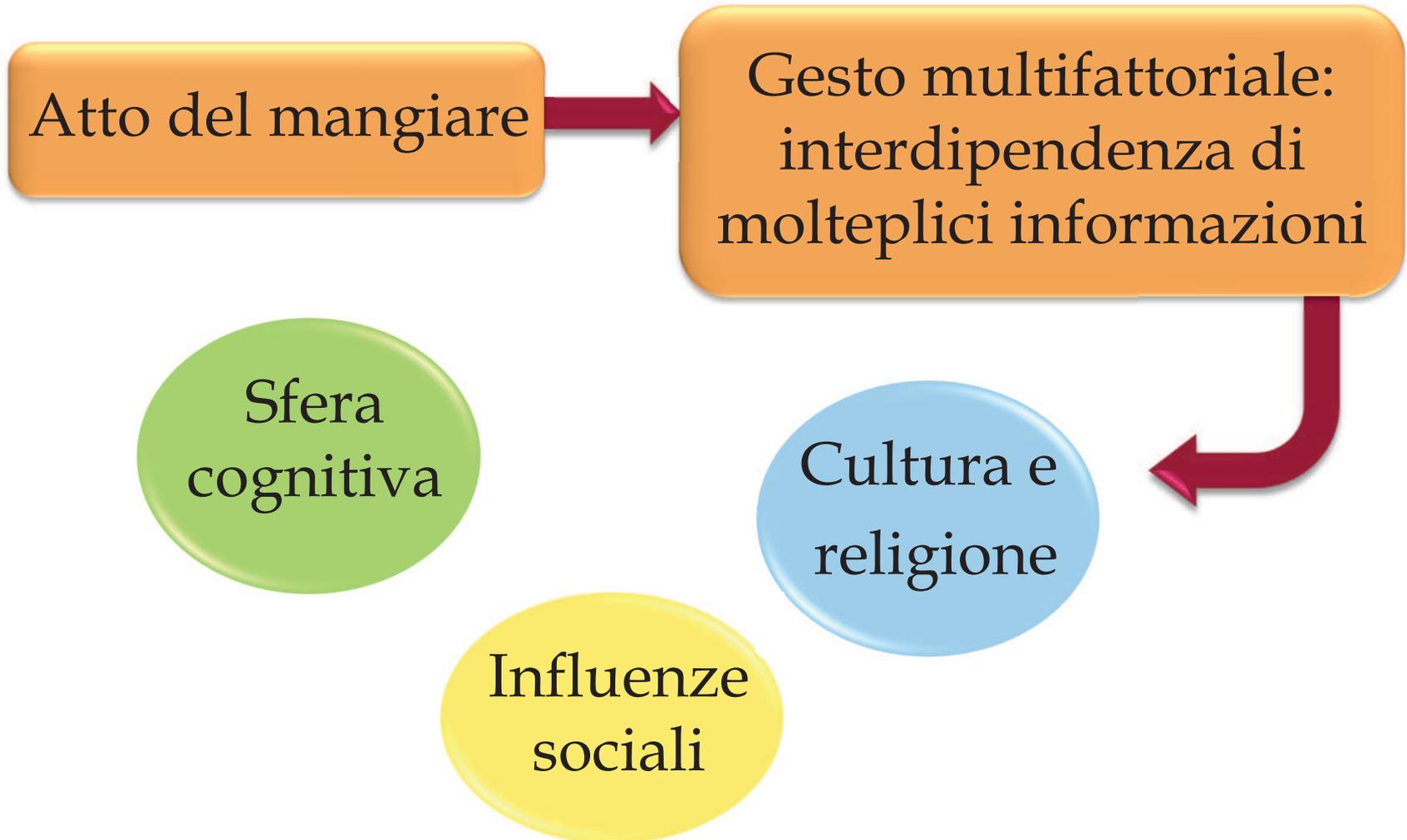
ARGOMENTI

2

- **L'alimentazione: un processo multidimensionale**
- **Lo sviluppo del gusto nel bambino lungo l'intero percorso evolutivo**
- **L'educazione alimentare**
- **Il progetto P.E.S.C.A.: dalla teoria alla pratica**
- **Limiti e conclusioni**

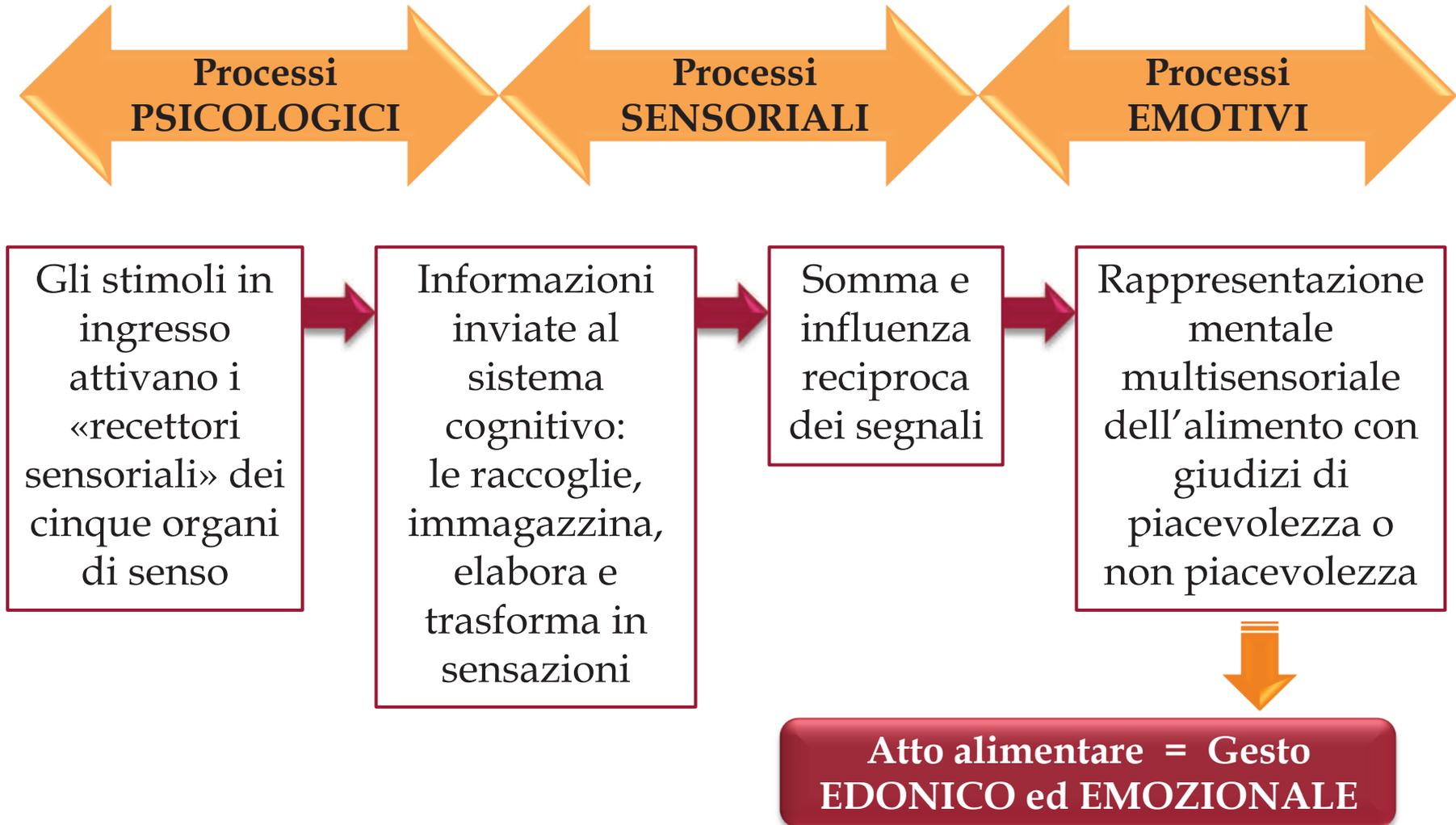
L'ALIMENTAZIONE

3



SFERA COGNITIVA

4



SFERA CULTURALE E RELIGIOSA

5

CULTURA



Aspetto geografico: stesso alimento ritenuto prelibato o disgustoso a seconda del luogo (ad es., cavallette fritte)

RELIGIONE



RAR (Regole Alimentari Religiose) → Es.: Divieto di consumare carne di maiale per i musulmani o la carne insieme al latte per gli ebrei

SFERA SOCIALE

6

CONVIVIALITÀ

Cibo = Mezzo di socializzazione ed esplorazione personale e ambientale

Effetto di «**FACILITAZIONE SOCIALE**» (Zajonc, 1965):

Quantità di
cibo ingerito



No persone
presenti a
tavola

**INFLUENZA
SOCIALE**

COMUNICAZIONE:

- Commenti dei pari
- Abitudini alimentari familiari
- Consigli e linee guida dei nutrizionisti
- Pubblicità

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

7

COSTRUZIONE DI ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI ALIMENTARI

FATTORI INNATI



- a) Preferenza per i sapori dolci e salati
- b) Rifiuto dei sapori aspri e amari
- c) Predisposizione all'apprendimento semplice e associativo
- d) Tendenza alla neofobia alimentare (rifiuto e/o evitamento di cibi nuovi)

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

8

COSTRUZIONE DI ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI ALIMENTARI

MECCANISMI DI
APPRENDIMENTO

CONDIZIONAMENTO SEMPLICE

Mera ESPOSIZIONE RIPETUTA ad uno stimolo

CONDIZIONAMENTO ASSOCIATIVO

Un sapore (SC) diventa sgradito dopo l'ingestione di una sostanza che evoca nausea o malessere fisico (SNC) → AVVERSIONE CONDIZIONATA

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

9

PATRIMONIO GENETICO

VARIABILITÀ
DEI GUSTI

IN BASE AL PROFILO GENETICO DEL
SISTEMA RECETTORIALE

Recettori sensoriali:

≠ sensibilità da persona a persona

Stessa stimolazione percepita con ≠ intensità

Percezioni qualitativamente ≠

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

10

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

GRAVIDANZA

Attraverso il **LIQUIDO AMNIOTICO** il feto ingerisce molecole e sapori dei cibi consumati dalla madre

ALLATTAMENTO

Attraverso il **LATTE MATERNO** il neonato ingerisce molecole e sapori dei cibi consumati dalla madre

Sperimentano gli alimenti della madre prima dell'esposizione ai cibi solidi

> gradimento di quei cibi allo svezzamento

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

11

NEOFobia ALIMENTARE

= Tratto di personalità → Rifiuto e/o evitamento di cibi nuovi, non familiari

CAUSA: Costruzione di **PRECONCETTI ALIMENTARI**

= Modelli di come un alimento dovrebbe essere dai punti di vista visivo e olfattivo per essere considerato accettabile

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

12

NEOFobia ALIMENTARE

EVOLUZIONE

- Fino a 1 anno e 1/2: Molto debole
- 2 ~ 5 anni: Picco massimo
- Dopo i 6 anni: Cala nuovamente

L'**ESPOSIZIONE RIPETUTA** ad un certo alimento ne aumenta la familiarità

- A 2 anni: 5 ~ 10 esposizioni
- A 3-4 anni: Fino a 15 esposizioni

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

13

NEOFobia ALIMENTARE

≠ SCHIZZINOSITÀ

= Rifiuto di cibi familiari e non familiari considerati

SGRADEVOLI o DISGUSTOSI

Può riguardare:

- SAPORE → Es.: Cibi amari
- TATTO → Es.: Cibi croccanti

SVILUPPO DEL GUSTO NEL BAMBINO

14

INFLUENZE SOCIALI

GENITORI



- a) Modellamento → Apprendimento osservativo
- b) Pratiche alimentari parentali → Es.: Restrizioni e pressioni a mangiare
- c) Stili parentali → Autoritario vs. Autorevole

GRUPPO DEI PARI



- a) Generica e omogenea cultura alimentare
- b) Meccanismi di modellamento

EDUCAZIONE ALIMENTARE

15

SCUOLA = Contesto elettivo per interventi di educazione alimentare



Negli ultimi anni:

approcci **NUTRIZIONISTICI** di educazione alimentare



Risultati insoddisfacenti o solo incoraggianti → Lontani dal traguardo di una sana alimentazione



Il **PROGETTO P.E.S.C.A.** vuole andare oltre:
considera l'**ASPETTO PSICOLOGICO** dell'atto alimentare

TEORIA E SCOPI



16

Progetto di Educazione ad un Sano Consumo Alimentare (Gellini, Agostini, 2012)

TEORIA

Un approccio **COGNITIVO-SENSORIALE** di educazione alimentare favorisce lo sviluppo di competenze sensoriali e cognitive in grado di modificare atteggiamenti e comportamenti alimentari

→ Si creano i presupposti per una sana alimentazione

SCOPI

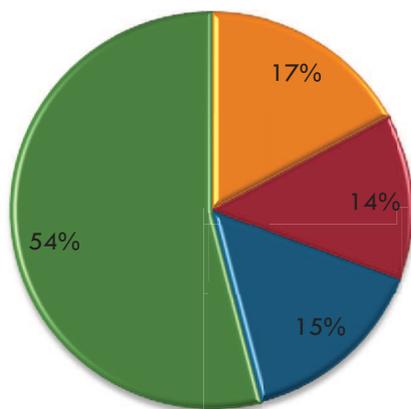
- a) > consapevolezza dell'atto alimentare
- b) Indebolimento preconcetti alimentari
- c) Promozione prodotti tipici locali

METODOLOGIA

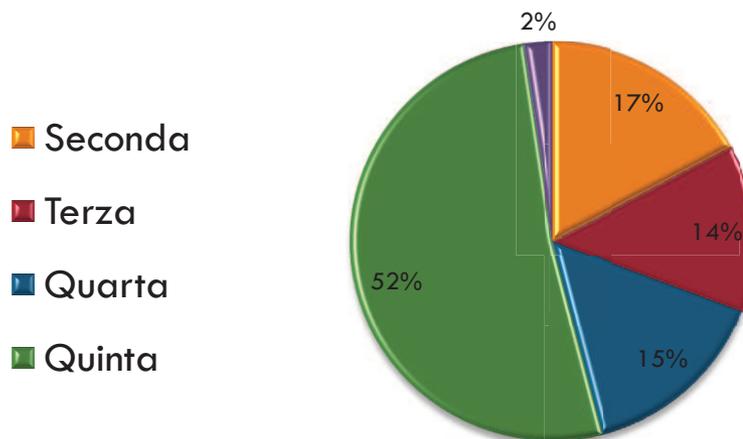
Studio longitudinale
entro i soggetti con
metodo test-retest

- Periodo di svolgimento: 2013 ~ 2014
- Campione: 397 alunni 2^a ~ 5^a elementare
- Scuole: Fiumicello (Ud), Este (Pd) e Faenza (Ra)

CLASSE PRE-TEST



CLASSE POST-TEST



PASSAGGI DELL'INTERVENTO



Formazione degli educatori



1^a somministrazione del **questionario** sugli aspetti chiave dell'esperienza alimentare (**pre-test**)



Intervento nelle classi: lezioni frontali e inserimento di 6 piatti tipici in mensa



2^a somministrazione del **questionario** (**post-test**)

QUESTIONARIO

AREA DELLA PERSONALITÀ

Indaga:

- a) NEOFOBIA ALIMENTARE
- b) SCHIZZINOSITÀ
- c) INTERESSE PER IL CIBO

Strumento:

«Food Attitude Statements»

(MacNicol, Murray, Austin, 2003)

- *“Mi piace assaggiare cibi nuovi”* → Neofobia
- *“Penso che molti cibi siano disgustosi”* → Schizzinosità
- *“Mi piace mangiare”* → Interesse

QUESTIONARIO



20

AREA DEGLI ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI ALIMENTARI

Indaga: Presenza di
PRECONCETTI ALIMENTARI



Strumento:
Scala a 7 item



Esempi:

- *“Mangio un cibo solo se mi piace l’aspetto”*
- *“Dal colore di una bevanda capisco il suo sapore”*
- *“Dall’odore del cibo capisco il suo sapore”*

QUESTIONARIO



21

AREA DELLE ABILITÀ VERBALI-SENSORIALI

Indaga:
VOCABOLARIO
SENSORIALE

- **Descrittori sensoriali** → Es.: viscido
- **Descrittori del gusto** → Es.: dolce
- **Non-descrittori** → Es.: buono

DUE ESERCIZI:

- 1) Domande aperte: indicare un cibo che piace ed uno che non piace, con rispettive motivazioni
- 2) Domande chiuse: scegliere, all'interno di due liste di descrittori e non descrittori, le qualità sensoriali impiegate per descrivere una mela e una lattuga

QUESTIONARIO

AREA DELLE CONOSCENZE

FILIERE PRODUTTIVE

- Trota
- Olio extravergine d'oliva
- Latte e formaggio

PIATTI TIPICI

Hamburger di trota - Jota con rape acide - Zuppa di vitellone con verdure - Passatelli in brodo - Vellutata di zucca - Sformatino di grano saraceno



INTERVENTO

23

LEZIONI FRONTALI

- Spiegazione filiere produttive
- Cenni storico-culturali sui piatti tipici
- Cinque sensi e qualità sensoriali associate
- Degustazioni organolettiche

INTRODUZIONE PIATTI TIPICI IN MENSA

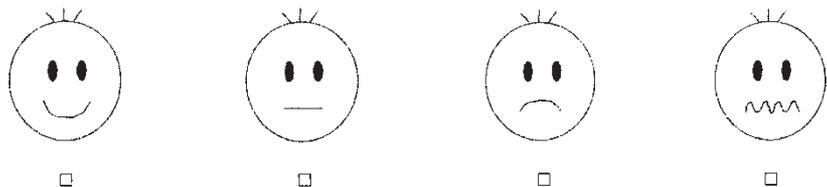
Esposizione ripetuta:
12 ripetizioni per ognuno dei sei piatti



Al termine di ogni esposizione:

Scheda di gradimento

(es.: "Questo cibo ti piace da vedere?")



INTERVENTO

OBIETTIVI DELLE ATTIVITÀ

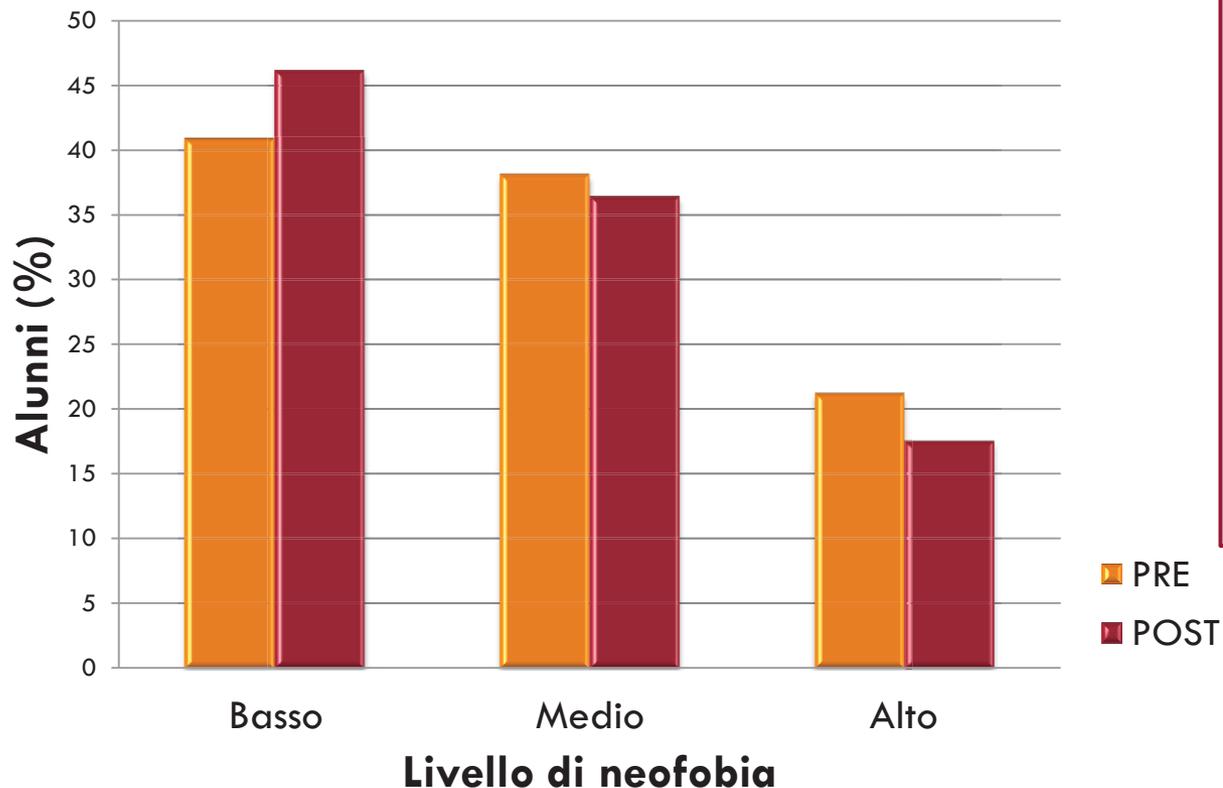
a) > Familiarità degli alimenti

b) Alfabetizzazione sensoriale

= Allenamento percettivo che affini le abilità sensoriali e insegni al bambino a riconoscere le caratteristiche degli alimenti e a nominarle correttamente grazie ad un vocabolario sensoriale appropriato

AREA DELLA PERSONALITÀ

NEOFOBIA ALIMENTARE

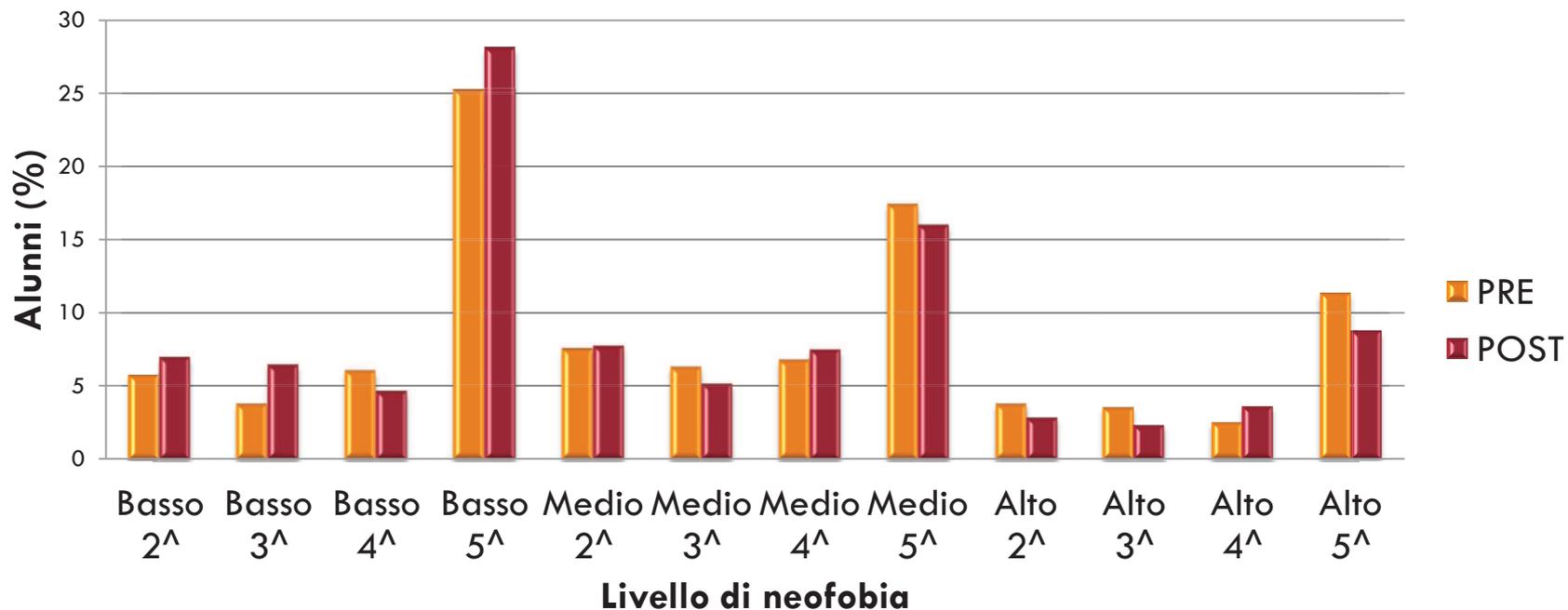


- Aumento basso livello
($\chi^2=3,61$; $p<0,05$)
- Decremento alto livello
($\chi^2=2,70$; $p<0,05$)

RISULTATI

AREA DELLA PERSONALITÀ

TOTALE CLASSI

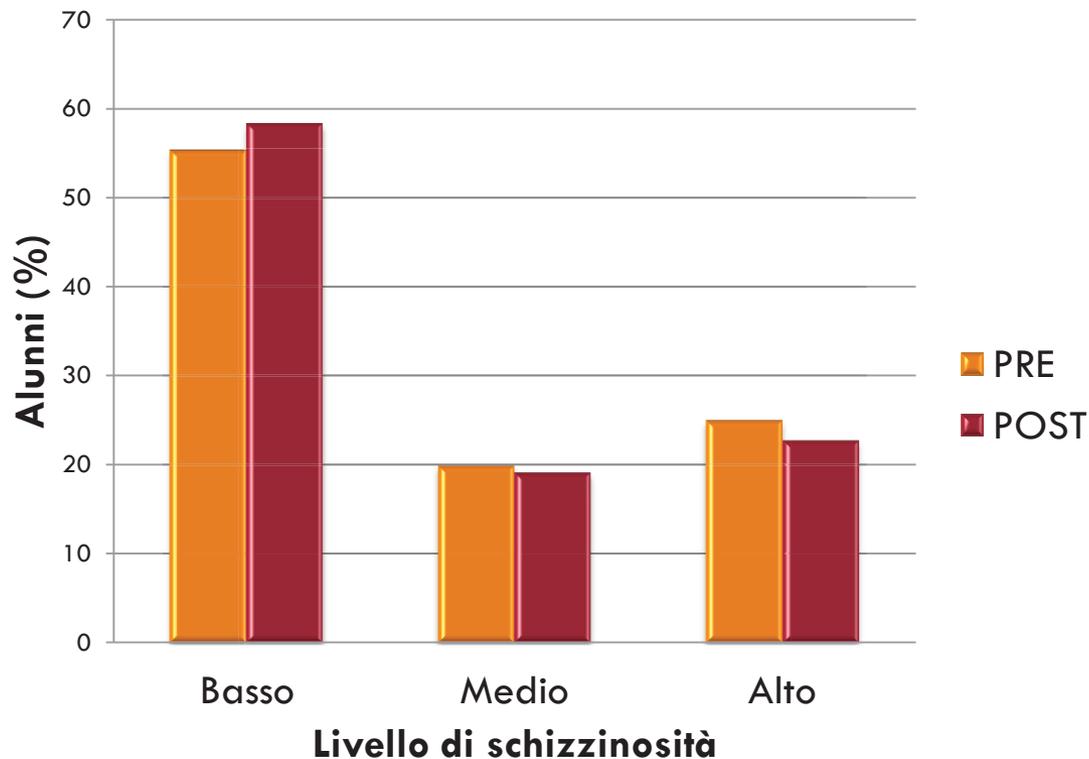


Maggior successo nelle 3^e ($\chi^2=4,59$; $p<0,02$) e andamento invertito nelle 4^e

RISULTATI

AREA DELLA PERSONALITÀ

SCHIZZINOSITÀ



Nessun cambiamento
significativo

$$(\chi^2=0,81; p<0,50)$$

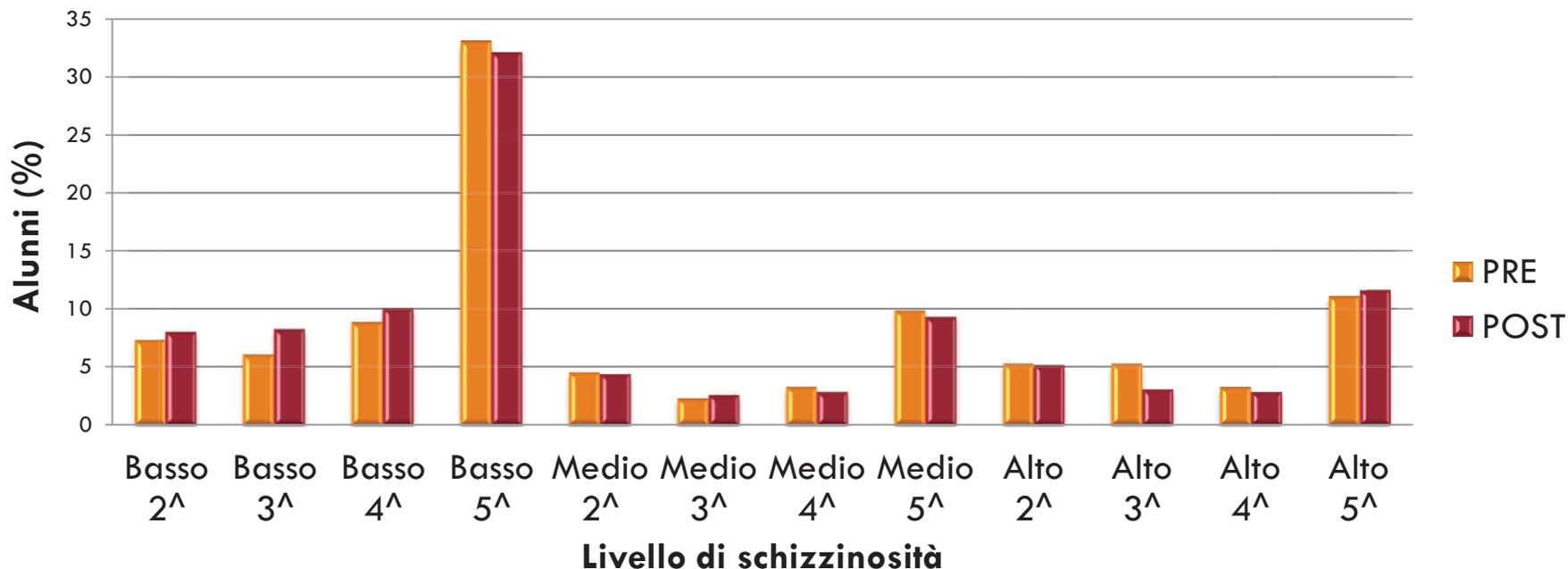


> Tendenza alla bassa
schizinosità

RISULTATI

AREA DELLA PERSONALITÀ

TOTALE CLASSI

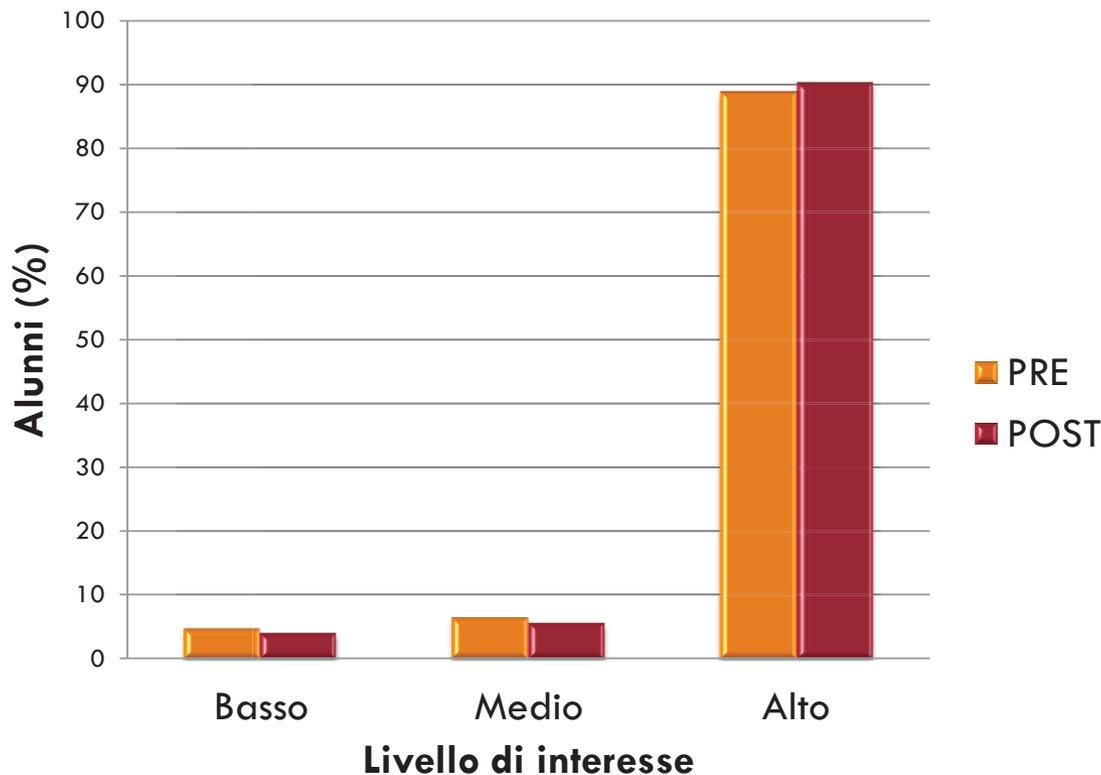


Maggior successo nelle 3^e ($\chi^2=3,64$; $p<0,02$)

RISULTATI

AREA DELLA PERSONALITÀ

INTERESSE



Nessun cambiamento
significativo

$$(\chi^2=0,49; p<0,70)$$

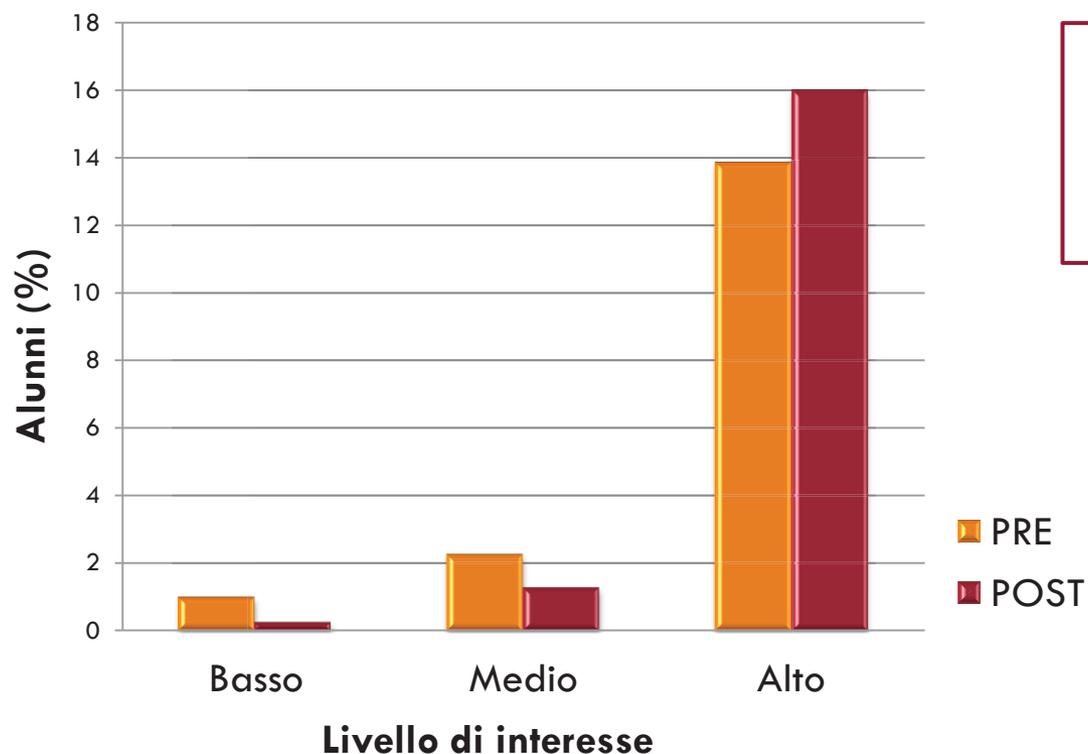


Elevato interesse: risultati
probabilmente viziati
dalla scala di misurazione

RISULTATI

AREA DELLA PERSONALITÀ

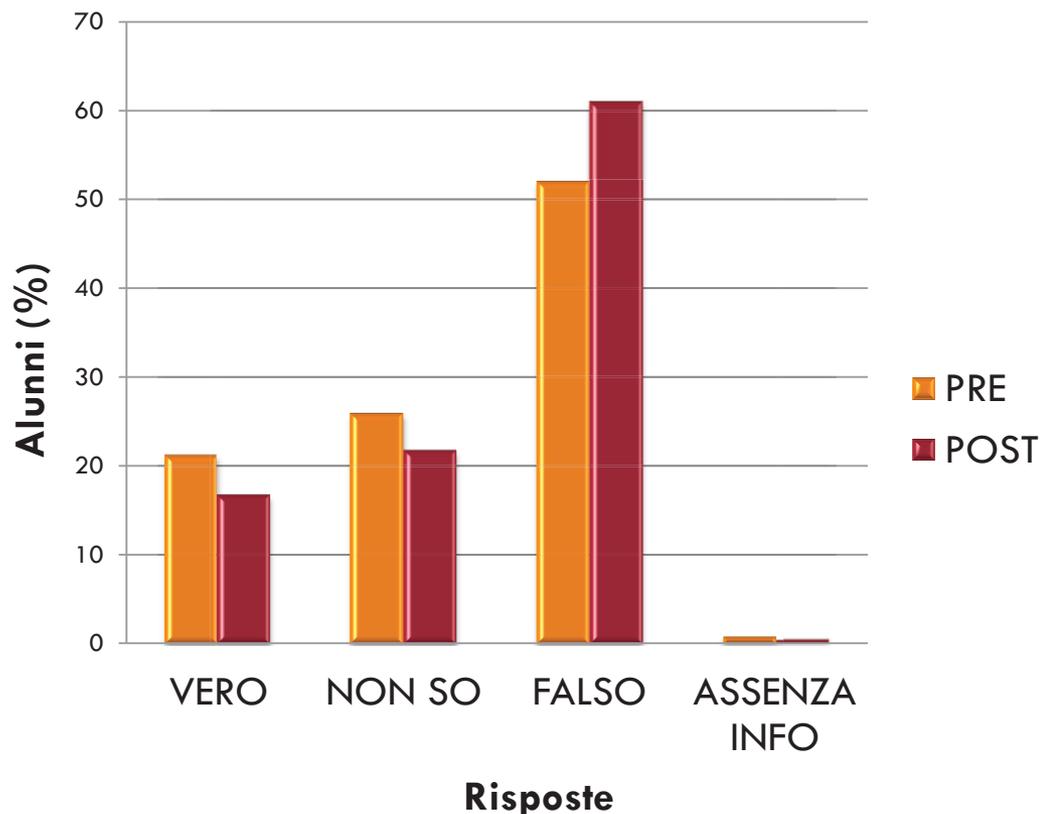
CLASSI SECONDE



Maggior successo nelle 2^e
($\chi^2=3,61$; $p<0,005$)

AREA DEGLI ATTEGGIAMENTI

PRECONCETTI ALIMENTARI



Significativo indebolimento dei
preconcetti alimentari
($\chi^2=47,32$; $p<0,001$)

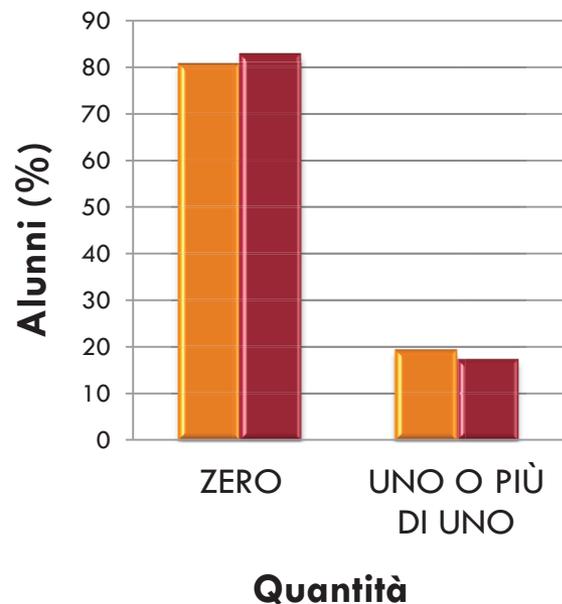


Specialmente nei soggetti con
basse e medie neofobia e
schizinosità e interesse medio
e alto

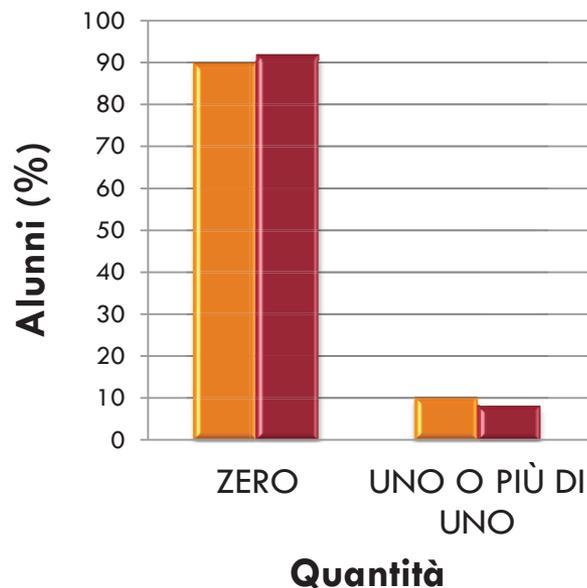
RISULTATI

AREA DELLE ABILITÀ VERBALI-SENSORIALI

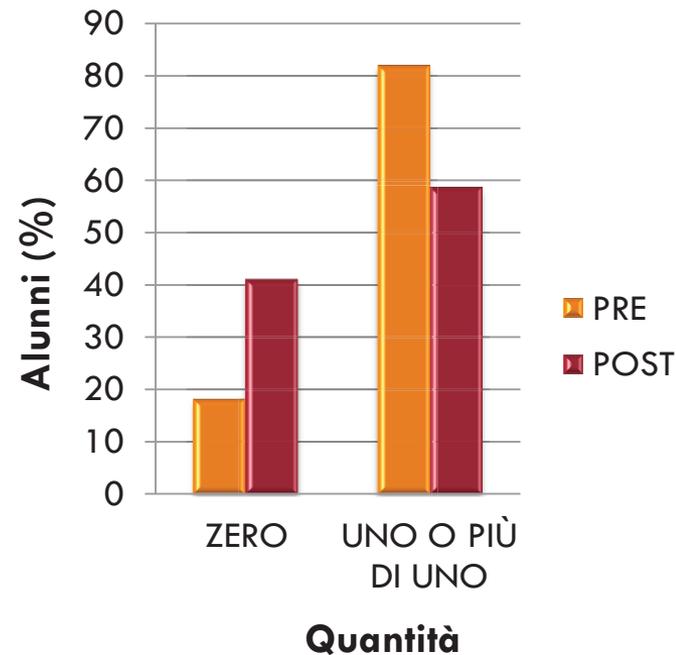
DESCRITTORI SENSORIALI



DESCRITTORI DEL GUSTO



NON DESCRITTORI

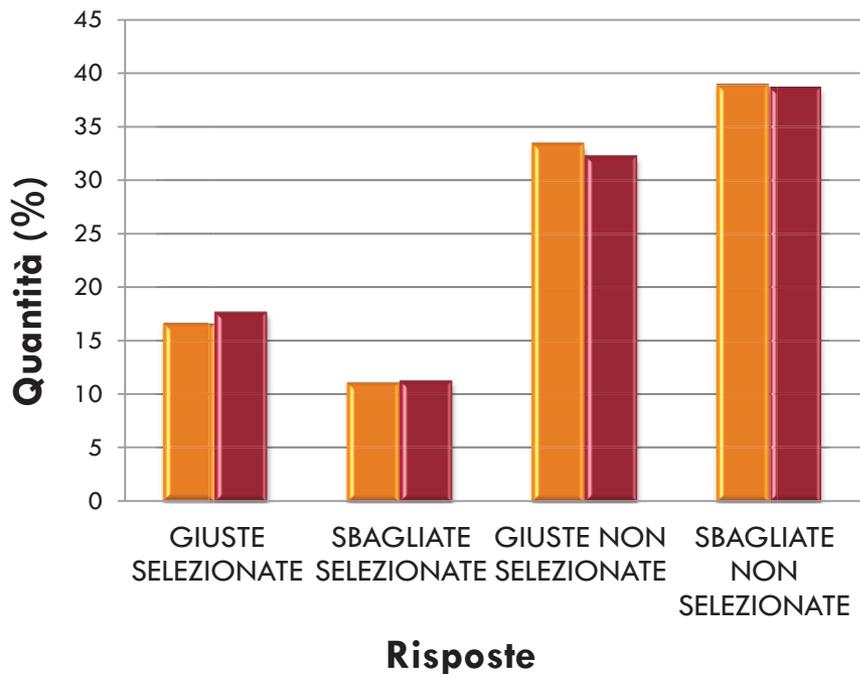


Decremento significativo dei non-descrittori ($\chi^2=100,01$; $p<0,001$)

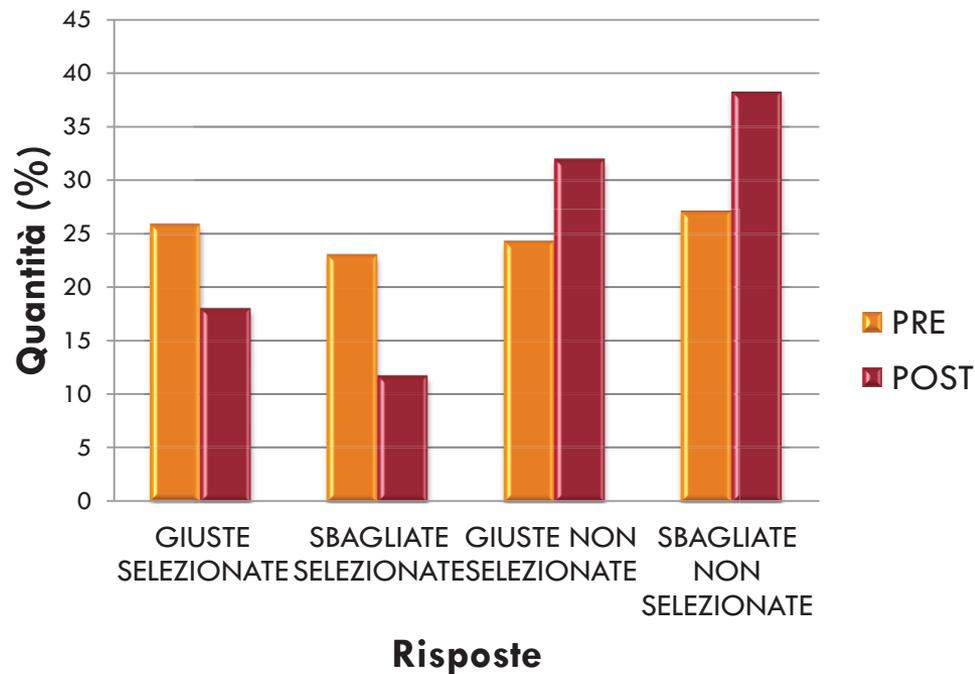
RISULTATI

AREA DELLE ABILITÀ VERBALI-SENSORIALI

DESCRITTORI LATTUGA



DESCRITTORI MELA

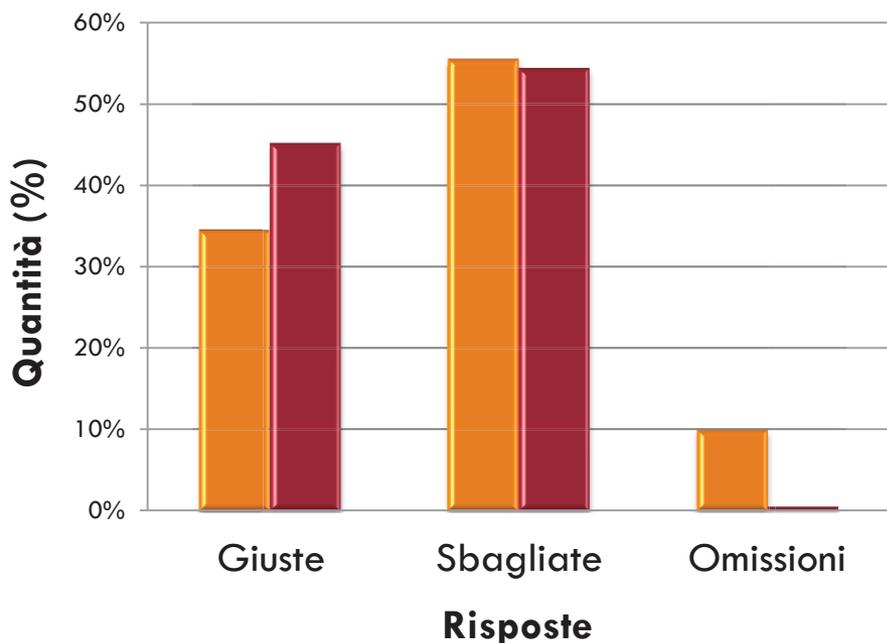


Effetto positivo dell'intervento solo per la mela ($\chi^2=239,53$; $p<0,001$)

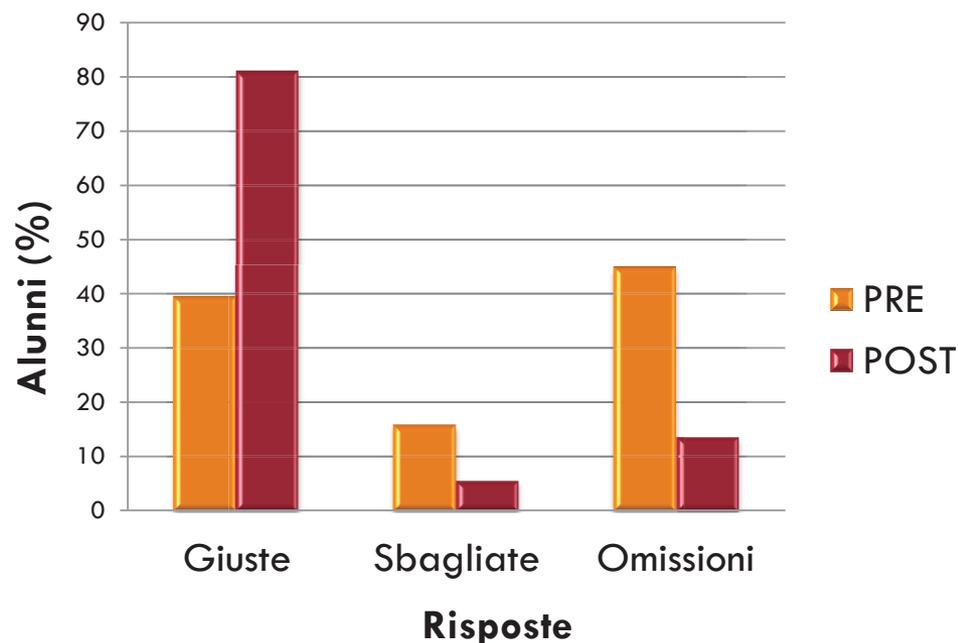
RISULTATI

AREA DELLE CONOSCENZE

FILIERE PRODUTTIVE



IDENTIFICAZIONE PIATTI



Aumento risposte corrette filiere produttive ($\chi^2=19,08$; $p<0,001$) e corretta identificazione dei piatti ($\chi^2=103,57$; $p<0,001$)

DISCUSSIONE



35

Tratti di personalità: stabili → Eccezione: 3^e elementari → Scarse abilità cognitive bambini di 2^a e tratti consolidati per bambini di 4^a e 5^a

I soggetti molto neofobici e schizzinosi e con scarso interesse per il cibo tendono a mantenere stabili i preconcetti alimentari

In generale, l'intervento ha apportato un utilizzo più attento dei descrittori sensoriali

I piatti introdotti in mensa sono diventati più familiari, favorendo l'indebolimento dei preconcetti e dei comportamenti alimentari scorretti (neofobia alimentare e schizinosità)

LIMITI

DIFFICOLTÀ DELL'INTERVENTO



Ampio campione, 3 città diverse, 7 educatori
distinti



Es.: I dati delle schede di
gradimento sono andati perduti



Difficile esecuzione di un intervento
egualitario in tutte le scuole

CONTESTO



Non sempre propositivo e conviviale



Diversità e inclinazioni di educatori,
insegnanti e famiglie dei bambini

CONCLUSIONI

APPROCCIO
COGNITIVO-SENSORIALE

Intervento di successo
nell'educazione ad un sano
consumo alimentare

Getta le basi per l'assunzione
di **ATTEGGIAMENTI E
COMPORTAMENTI
ALIMENTARI CORRETTI**

**RIDUCE LA
COMPARSA DI TRATTI
DI PERSONALITÀ
DISADATTIVI**

GRAZIE

DELL'ATTENZIONE