

9.30

Le evidenze sulle strategie per migliorare il consumo del pranzo scolastico

- Luisella Gilardi

10.00

Presentazione del progetto «Crea Menu» sul tema della sana alimentazione a cura di Roberta Franzin e Giulia Caruso

11.00

Divisione in gruppi, in stanze virtuali, per svolgere il lavoro di discussione e confronto della pratica presentata

12.15

Discussione in plenaria dei risultati del lavoro in gruppo

12.45

Conclusioni





Le evidenze sulle strategie per migliorare il
consumo del pranzo scolastico

La ricerca della letteratura scientifica ha seguito la piramide delle evidenze

Linee Guida

Umbrella Review/Overview

Revisioni Sistematiche

Singoli Studi (Rct, Pre-post con gruppo di controllo...)



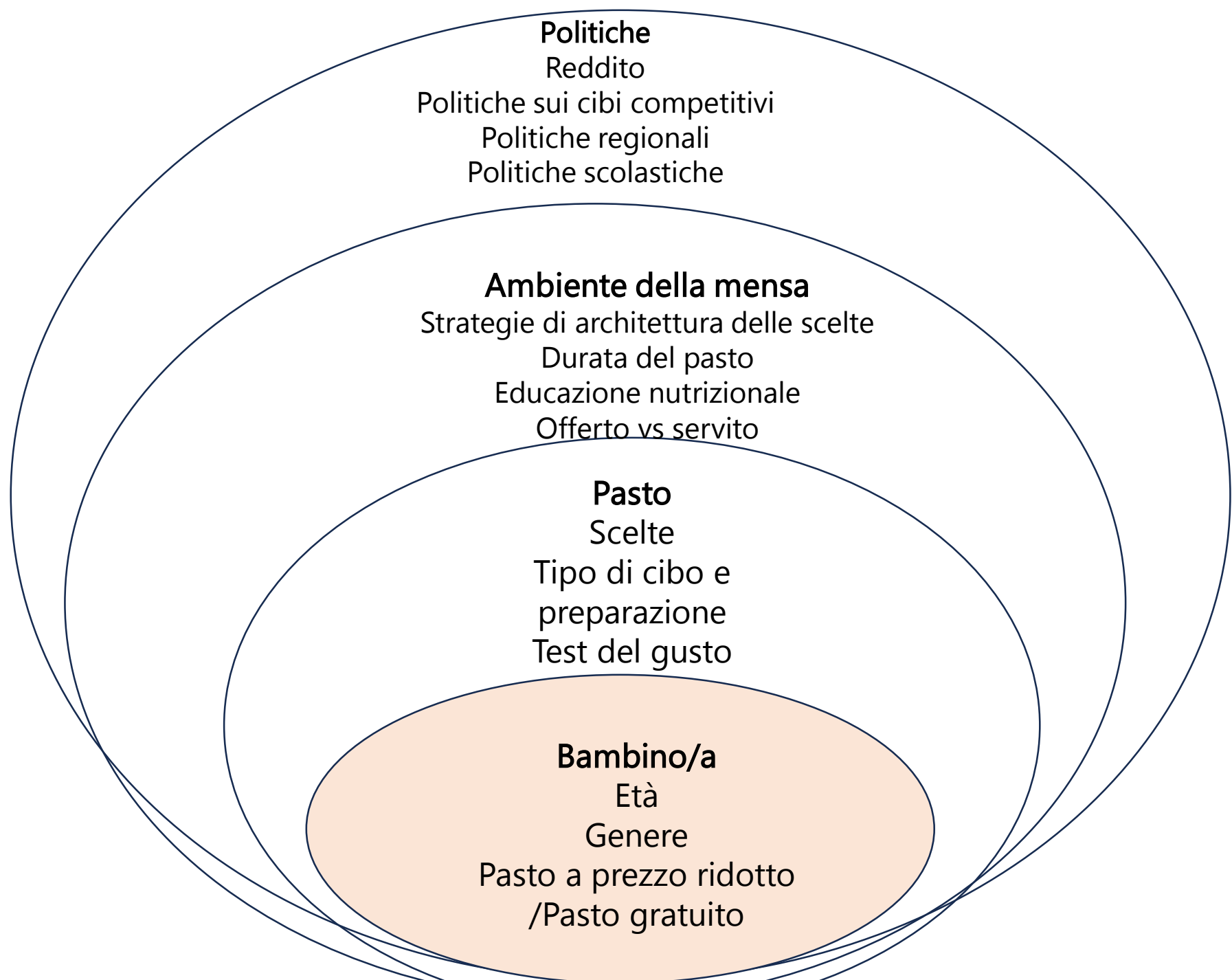
Strategie per migliorare il consumo del pranzo scolastico

Cohen JFW, Hecht AA, Hager ER, Turner L, Burkholder K, Schwartz MB. **Strategies to Improve School Meal Consumption: A Systematic Review.** *Nutrients.* 2021 Oct 7;13(10):3520.



Obiettivi

Rivedere sistematicamente le prove sull'impatto delle varie strategie per migliorare il consumo dei pasti scolastici.



Politiche

Reddito

Politiche sui cibi competitivi

Politiche regionali

Politiche scolastiche

Ambiente della mensa

Strategie di architettura delle scelte

Durata del pasto

Educazione nutrizionale

Offerto vs servito

Pasto

Scelte

Tipo di cibo e
preparazione

Test del gusto

Bambino/a

Età

Genere

Pasto a prezzo ridotto

/Pasto gratuito

Criteri di inclusione

- Studi di ricerca quantitativa
- Pubblicazioni in lingua inglese sottoposte a revisione tra pari
- Rapporti ufficiali del governo
- Interventi condotti negli Stati Uniti, all'interno di scuole primarie, scuola secondaria di primo grado e/o scuola secondaria di secondo grado che partecipano al Programma di Colazione Scolastica (SBP) e/o al Programma Nazionale di Pranzi Scolastici (NSLP) durante l'anno scolastico.



RISULTATI

Inclusi 96 studi primari

38 studi riguardano iniziative e interventi correlati al pranzo scolastico

- Scelta del cibo
- Appetibilità e rispetto delle tradizioni culturali
- Frutta pre tagliata
- Test di assaggio

48 studi riguardano iniziative e interventi correlati all'ambiente della mensa

- Architettura delle scelte (premi, smarter lunchroom)
- Educazione nutrizionale
- Durata del pasto
- Ricreazione prima di pranzo

12 studi valutano politiche

Pasto scolastico

Più opzioni (alimentari)

8 studi su 12 hanno trovato un'associazione positiva significativa tra maggiori opzioni e aumento del consumo di frutta e verdura

1 studio ha riportato nessuna associazione

1 studio ha mostrato risultati contrastanti

2 studi hanno evidenziato una diminuzione nel consumo

Interventi efficaci:

incrementi significativi nel consumo di frutta (fino al +23%) e verdura, quando l'offerta includeva diverse opzioni giornaliere e strategie complementari quali pre-taglio dei prodotti, architettura delle scelte (esposizioni visive attraenti, prompt verbali, nomi descrittivi), e programmi educativi integrati di salute e attività fisica.

Salad bar ha mostrato risultati eterogenei: alcuni hanno rilevato un aumento significativo del consumo di verdura, mentre altri hanno osservato una diminuzione o nessun effetto sul consumo, nonostante un incremento nella selezione di frutta e verdura.

3 studi classificati a basso rischio di bias, di cui 2 hanno confermato associazioni positive.

Pasto scolastico

Preparazione dei pasti: appetibilità e rispetto delle tradizioni culturali

- 6 su 9 studi associazione positiva tra appetibilità e consumo,
- 1 nessuna
- 1 incoerente
- 1 inversa.

Chef professionisti (4 su 5 studi): aumentano significativamente il consumo di frutta, verdura e cereali integrali (es. +0,36 porzioni di verdura; $p=0.01$).

Aggiunta di spezie/erbe: risultati contrastanti; in uno studio aumento del consumo di verdure del 18% ($p<0.001$), in un altro riduzione.

Flavor station: risultati variabili, con effetti dipendenti dal contesto scolastico.

Frullati di frutta: incremento di 0.45 porzioni a colazione ($p=0.01$).

Qualità degli studi: 4 a basso rischio di bias (tutti positivi), 4 ad alto rischio, 1 a rischio molto alto.

Pasto scolastico

Frutta pre-tagliata

- 6 su 8 studi mostrano aumento del consumo;
- 2 nessuna associazione.

Consumo di mele affettate aumentato fino a 2,48 volte

Percentuale di studenti che consumano almeno metà mela aumentata del 73%

5 su 6 studi riportano un aumento della selezione della frutta affettata.

Qualità degli studi: 4 a basso rischio di bias (3 con risultati positivi).



Pasto scolastico

Assaggi (Taste Test)

- 4 su 10 studi positivi;
- 2 con risultati misti;
- 4 nessuna associazione.

Riduzione dello spreco di frutta/verdura di circa il 10% nelle scuole con il test di assaggio.

In combinazione con tecniche di nudging (es. premi) si osserva un incremento nel consumo di frutta e verdura.

L'efficacia è maggiore quando i test sono sistematicamente implementati e abbinati ad educazione nutrizionale.

Qualità degli studi: 6 a basso rischio di bias (4 positivi).

Ambiente della mensa

Smarter Lunchroom strategies

4 studi su 16 hanno evidenziato un aumento significativo nel consumo di frutta e/o verdura
3 studi hanno riscontrato un aumento dello spreco alimentare
8 studi non hanno trovato alcuna associazione significativa con il consumo
1 studio ha riportato risultati incoerenti.

- Strategie specifiche come il posizionamento della barra dell'insalata all'inizio della fila hanno incrementato il consumo di frutta e verdura (fino a 4,8 volte in uno studio).
- Uso di ciotole attraenti, nomi descrittivi e promemoria verbali hanno mostrato aumenti moderati nel consumo in alcuni studi.
- Alcuni interventi hanno ridotto il consumo (es. presenza di immagini di verdure sul vassoio associata a una diminuzione del consumo di carote).
- Quasi tutti gli studi (12 su 16) hanno però riscontrato un aumento nella selezione di frutta e verdura, anche quando il consumo non è aumentato.

Ambiente della mensa

Premi

9 su 10 studi che richiedevano il consumo effettivo di frutta e verdura prima della ricompensa hanno mostrato un aumento significativo nel consumo.

Ricompense basate solo sulla selezione (senza consumo obbligatorio) non hanno mostrato associazioni positive con il consumo.

Strategie combinate con incentivi, educazione e incoraggiamenti verbali hanno prodotto incrementi fino all'11% nel consumo di frutta e circa l'8-9% nel consumo di verdura.



Ambiente della mensa

Educazione alimentare

11 studi

L'educazione alimentare da sola ha un'efficacia moderata; oltre la metà degli studi mostra un aumento del consumo di frutta e verdura. Interventi multi-componente che integrano educazione con attività pratiche (cucinare, visite, degustazioni) mostrano maggiori probabilità di successo. In alcuni casi, l'educazione senza componenti pratiche o senza coinvolgimento familiare mostra risultati nulli o contrastanti

Durata del pranzo

4 studi

Studi con basso rischio di bias indicano che un tempo di pranzo di almeno 30 minuti è associato a un aumento significativo del consumo di pasti scolastici, in particolare di frutta, verdura e cereali integrali.

Ricreazione prima del pranzo

10 studi

La maggioranza degli studi (in particolare quelli a basso rischio di bias) indica che la ricreazione prima del pranzo aumenta il consumo di pasti e riduce gli sprechi, soprattutto di frutta.

Politiche

Accesso a cibi competitivi

La maggior parte delle evidenze (5 su 6 studi) indica un'associazione inversa tra l'accesso ai cibi competitivi e il consumo di pasti scolastici, con un incremento significativo nell'assunzione di frutta, verdura e latte in presenza di restrizioni.

In conclusione

Strategie efficaci

- Offrire scelte multiple per ogni componente del pasto, specialmente frutta e verdura.
- Migliorare l'appetibilità e l'appropriatezza culturale dei pasti
- Utilizzo di frutta pre-affettata per facilitare il consumo
- Incentivare gli studenti a provare frutta e verdura mediante ricompense
- Estendere la durata del pranzo a circa 30 minuti
- Fare ricreazione prima del pranzo.
- Limitare l'accesso a cibi competitivi (snack e bevande alternative)

Limiti

- Rischio elevato di bias in molti lavori inclusi, la variabilità e talvolta la scarsa sensibilità delle misure di consumo, e la possibile presenza di bias di pubblicazione
- Tutti gli studi analizzati sono stati condotti solo negli Stati Uniti, limitando la generalizzabilità

Grazie per l'attenzione



Mandato di lavoro

3 gruppi

Domande su cui riflettere

A seguito della presentazione del programma «Crea Menu» riflettere sui seguenti punti:

- 1) Quali sono i punti di forza del programma?
- 2) Quali quelli di debolezza?
- 3) Aspetti legati alla trasferibilità
- 4) Confronto con le evidenze della letteratura

Alla fine del lavoro di gruppo realizzare una presentazione che risponda ai punti considerati