



Frutta Snack

**Progetto pilota nazionale di educazione al gusto,
alla salute e al benessere
rivolto agli studenti delle scuole superiori**



Sintesi dei risultati del Monitoraggio Focus Group e Indagine con Questionario

a cura di

Salvatore Zappalà e collaboratori

Dicembre 2008

Ente attuatore

L'IMPORTANZA DI FRUTTA E VERDURA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2004 ha approvato un documento "Strategia mondiale relativa alla dieta, all'attività fisica e alla salute" che invitava i governi ad adottare strategie di intervento per la diffusione di maggiori conoscenze in tema di stili di vita più salutari per quanto attiene l'alimentazione e l'attività fisica.

Questo documento è il risultato del fatto che le abitudini alimentari si sono profondamente modificate negli ultimi decenni sia quantitativamente che qualitativamente: la quantità di cibo introdotta ai pasti è nettamente aumentata e l'apporto energetico è andato progressivamente aumentando. Anche l'uso dei mezzi di trasporto e gli strumenti di lavoro hanno portato ad una drastica riduzione dell'attività fisica e quindi del consumo energetico. Nei più giovani, la sedentarietà dovuta allo studio si somma a quella dovuta all'uso di TV, videogames e computer.

In Italia gli studi dell'Istat hanno indicato una percentuale di obesità e sovrappeso nell'infanzia ed adolescenza (fascia di età 6-17 anni) in costante aumento. I comportamenti alimentari errati che più facilmente si osservano nell'età prescolare, scolare e adolescenziale sono, tra l'altro, un eccessivo apporto calorico giornaliero rispetto alla scarsa spesa energetica; una errata ripartizione calorica nella giornata; un eccesso di proteine e di grassi di origine animale (formaggi, salumi o dolci) nonché di carboidrati (pane e pasta) e un consumo scarso-assente di frutta fresca, verdure, legumi, cereali integrali.

Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha proposto una piramide alimentare italiana e le quantità di cibo da consumare ogni giorno secondo il criterio della quantità benessere (QB). L'OMS raccomanda un consumo quotidiano di almeno 500 gr. di frutta e verdura, corrispondente a 5-6 QB tra frutta ed ortaggi, con un massimo settimanale di 21 QB da frutta e 14 QB da ortaggi.

INIZIATIVE PER INCENTIVARE IL CONSUMO DI FRUTTA

Numerose sono le iniziative che governi e istituzioni, a livello europeo, nazionale e regionale, stanno prendendo per diffondere la cultura del mangiar sano. Queste iniziative sono spesso condotte all'interno di ambienti scolastici e di lavoro. Il Ministero del Welfare e dell'Istruzione, in collaborazione con Centrale ha realizzato il progetto Frutta Snack. Tale progetto ha coinvolto numerose scuole secondarie superiori di Roma, Bari e Bologna, in cui sono stati svolti degli incontri con insegnanti e studenti e sono stati introdotti distributori

automatici, o *vending machines*, con l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti ad un maggior consumo di frutta.

FATTORI PSICO-SOCIALI E CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

Il monitoraggio del progetto Frutta Snack ha preso in esame anche l'intenzione e l'atteggiamento verso il mangiare un frutto in più al giorno, nonché le opinioni degli studenti verso il consumo di frutta. Un ruolo importante nell'orientare i comportamenti dei giovani è svolto dagli adulti significativi con cui interagiscono, come i genitori e gli insegnanti. Un giovane potrebbe, ad esempio, avere intenzione di mangiare la verdura tanto più percepisce che i suoi genitori si aspettano che lui mangi la verdura e tanto più egli è motivato dal desiderio di accontentare i suoi genitori. Infine, si è anche misurato quanto gli studenti si sentono in grado di consumare un frutto in più al giorno.

FRUTTA SNACK: MONITORAGGIO DEL GRADIMENTO

La ricerca condotta nell'ambito del progetto Frutta Snack ha perseguito obiettivi conoscitivi e di monitoraggio del progetto. In particolare, ci si è prefissi di indagare:

- 1) gli stili alimentari e le opinioni verso il consumo di frutta e verdura degli studenti delle **scuole superiori che aderiscono al progetto "Frutta Snack"**;
- 2) gli stili alimentari e le opinioni sul consumo di frutta e verdura degli studenti di **scuole superiori che non aderivano al progetto**, in modo da confrontare i due gruppi ed esaminare somiglianze e differenze nelle opinioni e nei comportamenti dei due gruppi di studenti;
- 3) le **valutazioni** degli studenti **circa i prodotti presenti nei distributori Frutta Snack**, in modo da conoscere il grado di soddisfazione e di gradimento verso i vari prodotti offerti.

Per perseguire i precedenti obiettivi si sono utilizzati due metodi: **a) interviste di gruppo**, o "focus group", a docenti e a studenti delle scuole aderenti al progetto; **b) un questionario** proposto a un campione di studenti.

L'INDAGINE CON IL QUESTIONARIO

Gli studenti che hanno compilato e restituito i questionari sono stati in totale quasi 1500 (450 questionari raccolti a Bari e a Bologna e 600 a Roma). Due terzi dei questionari

(1004) sono stati raccolti nelle scuole aderenti al progetto Frutta Snack e un terzo (485) è stato raccolto in scuole che non aderivano al progetto.

Gli istituti che hanno collaborato alla ricerca sono stati 21; si tratta di Licei, Istituti Tecnici e Professionali. Gli studenti dei licei sono leggermente più numerosi, seguiti da quelli degli Istituti Tecnici e infine da studenti degli Istituti professionali. Gli studenti maschi sono 772 (il 52%), mentre le studentesse sono 713 (il 48%). Tutti e cinque gli anni di studio sono rappresentati (l'età media degli studenti intervistati è di 16 anni e mezzo).

- I giovani con un **indice di massa corporea “regolare” sono il 73%;**
- **in “sovrappeso” (con un IMC tra 25 e 29,9) sono il 9%, cioè 126 soggetti;**
- **nella fascia “obeso” (con un IMC tra 30 e 34,9) sono 14 studenti, cioè l’1%.**

Infine, un 60% di giovani di Roma e Bologna fa attività sportiva, con solo il 40% di studenti di Bari che fa altrettanto. Infine, i giovani baresi con circa 5 ore di sport a settimana fanno anche quasi un’ora in meno di sport rispetto ai coetanei delle altre due città.

La Giornata Alimentare degli Adolescenti

- Il 40% degli studenti fa lo spuntino a scuola tutti i giorni, il 17% quasi tutti i giorni e un 9% mai;
- gli studenti delle scuole del progetto FS sono più sistematici nel fare regolarmente lo spuntino a scuola (46 vs. 37 tutti i giorni, 8 vs. 12 mai fa lo spuntino a scuola);
- in media a scuola si mangia un frutto a settimana, il che vuol dire che qualcuno non ne mangia mai e qualcun altro arriva anche a due frutti a settimana.;
- a merenda nel corso di una settimana si mangiano in media quasi due frutti; anche il succo di frutta risulta più consumato al pomeriggio (in media 2,6 porzioni a settimana).

Alla domanda sul numero di **porzioni di frutta e di verdura consumate giornalmente:**

- **il 75% dichiara di consumare fino ad un massimo di 2 porzioni di frutta al giorno,**
- **il restante 25% consuma 3 o 4 porzioni di frutta.**

I diversi sottogruppi mostrano un **consumo medio di 3 porzioni giornaliere di frutta e verdura**. Sebbene le ragazze, gli studenti delle scuole del progetto frutta snack, e i liceali consumino più frutta e più verdura, la differenza, seppure significativa, è minima. Le ragazze esaminate mangiano in 2 giorni 5,6 porzioni di frutta e verdura rispetto alle 5,2 dei ragazzi: in media occorrono due giorni per raggiungere i consumi giornalieri raccomandati.

Tabella 1: Porzioni di frutta e verdura consumate giornalmente (medie)

	Maschi	Femmine	Frutta Snack	Scuole di Controllo	Liceo	Ist. Tecnico	Ist. Profess.

porzioni di frutta e verdura	2,6	2,8	2,8	2,6	2,9	2,5	2,5
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

FRUTTA SNACK: CONSUMI E SODDISFAZIONE

Dei 1004 studenti delle scuole aderenti al progetto Frutta Snack, il 60% (612 studenti) dichiara di aver provato i prodotti del distributore Frutta Snack. Di questi:

- **il 58% ha usato i distributori una o due volte al mese,**
- **il 18% li ha usati un paio di volte a settimana e**
- **un 11% (circa 70 studenti) li ha usati più volte a settimana.**

La **macedonia di frutta** è stata assaggiata **dal 50% dei soggetti**; subito dopo i prodotti provati da un 30% di studenti sono stati le fette di mele essiccate, gli spicchi di mela fresca, lo yogurt e i succhi di frutta. Le confezioni di frutta secca sono state provate dal 21% di studenti e la polpa di frutta senza zucchero (la “passata”) dal 13% di studenti.

Per quanto riguarda il **gusto**, i prodotti maggiormente apprezzati sono lo yogurt, i succhi di frutta, la macedonia e le confezioni monofrutta di stagione, che su una scala da 1 a 5 ottengono una media tra 3 e 4 (quindi abbastanza buono). Gusti meno facili da apprezzare sono risultati i prodotti secchi e la passata, valutati come né buoni né cattivi (con una media tra 2,3 e 2,8). In particolare gli studenti che reputano buoni o molto buoni i vari prodotti sono: il 20% per la mela essiccata, il 31 e 35% per la passata e la frutta secca, il 50% per la mela fresca, il 66 per la macedonia e il 73 per lo yogurt.

Per quanto riguarda il **prezzo** e la valutazione estetica della **confezione**, i prodotti ritenuto come un po’ costosi, ma anche come esteticamente attraenti sono di nuovo quelli più preferiti: lo yogurt, i succhi di frutta, la macedonia e la confezione monofrutto.

Non ci sono grandi differenze nelle preferenze di gusto tra gli studenti delle diverse città, ad eccezione della mela fresca, che è risultata più gradita a Bologna, e dei succhi da bere, più graditi a Bari. Per quanto riguarda il gusto, i ragazzi preferiscono di più quello della mela essiccata (medie 2,5 vs. 2,2) mentre le ragazze preferiscono di più quello del succo (medie 3,7 vs. 4,1); sono i ragazzi che valutano, rispetto alle ragazze, come più elevato il prezzo della mela essiccata e della passata di frutta.

Infine, gli studenti sostengono che la partecipazione al progetto FS ha aumentato, in media, un poco il consumo quotidiano di frutta e verdura (media 1,96 su scala da 1 a 5) e ha anche fatto crescere la consapevolezza dell’importanza di tale consumo (media 2,4). In altri termini:

a seguito del progetto i consumi di frutta e verdura sono aumentati per:

il 46% per niente,

il 45% di studenti poco o abbastanza, e per

il 9% molto o moltissimo.

L'effetto del progetto sulla comprensione dell'importanza di frutta e verdura è ancora più marcato: il 33% non ha aumentato le sue conoscenze, ma

il 45% ha aumentato le sue conoscenze poco o abbastanza, mentre

il 22% di studenti le ha aumentate molto o moltissimo.

I sottogruppi su cui l'iniziativa ha avuto maggiori effetti sono le ragazze, rispetto ai ragazzi (aumento dei consumi: 2,1 vs. 1,8, importanza del consumo: medie 2,5 vs. 2,3) e gli studenti di Bari rispetto a quelli delle altre due città (2,2 vs. 1,9 e 1,8; e 2,7 vs. 2,4 e 2,2).

Infine, chi dichiara che il progetto ha contribuito ad aumentare i consumi di frutta e ad accrescere la consapevolezza dell'importanza del consumo di frutta e verdura risulta anche avere atteggiamenti, intenzione e una maggiore percezione di controllo sul mangiare un frutto in più al giorno.

Atteggiamenti verso la frutta

Il mangiare una porzione di frutta in più al giorno è percepito soprattutto come abbastanza Salutare, Buono, un po' Facile, Utile e Importante.

I ragazzi ritengono che siano soprattutto i genitori a pensare che i ragazzi dovrebbero mangiare più frutta (media 3,1), seguiti dagli insegnanti (media 1,9) e dai compagni di classe (media 1,5).

Procurarsi la frutta è più facile a casa (media 3,8) piuttosto che a scuola (media 2,4).

Gli studenti delle scuole del progetto FS avvertono maggiormente la pressione degli insegnanti sul consumo di frutta e ritengono di essere maggiormente in grado di procurarsi della frutta a scuola.

I FOCUS GROUP CON GLI INSEGNANTI

Si sono realizzati 2 focus group a Roma, uno a Roma e uno a Bari, per un totale di 34 insegnanti. Questi hanno evidenziato che:

- lo stato nutrizionale degli adolescenti desta qualche preoccupazione: gli insegnanti segnalano che i ragazzi sono fortemente inclini a consumare indiscriminatamente snack o merendine, senza preoccuparsi dell'apporto calorico e degli effetti dell'incremento del peso corporeo sulla salute;

- il progetto FS contribuisce a creare occasioni di contatto tra i giovani e la frutta e consente ai giovani di scegliere tra le ... “schifezze” (termine utilizzato in tutte e tre le città) e cibi meno ricchi di grassi;
- il distributore costituisce un esempio concreto di ciò che gli insegnanti cercano di trasmettere e riesce a veicolare il messaggio sull'importanza del consumo di frutta catturando l'attenzione degli studenti;
- sarebbe irrealistico aspettarsi risultati eclatanti dal progetto Frutta Snack, il cui risultato principale tuttavia è quello di far considerare la frutta e la verdura una normale presenza nella vita dei giovani;
- si auspica che questo percorso non si interrompa, in quanto la modifica di stili e abitudini alimentari richiede tempo e non può essere realizzata in un anno.

I FOCUS GROUP CON GLI STUDENTI

I focus group con gli studenti sono stati realizzati in 12 scuole, 6 a Roma, e 3 a Bari e Bologna. In totale gli studenti partecipanti ai focus group sono stati 240; di questi, 126 sono quelli delle prime due classi, e 114 quelli delle ultime classi.

- gli studenti intervistati hanno dichiarato di includere abbastanza regolarmente frutta e verdura nella loro dieta anche se non ai livelli raccomandati dal Ministero della Salute. Il consumo di tali alimenti avviene principalmente in ambito familiare, durante i pasti principali o a merenda. Analogamente, la presenza a scuola della frutta nei distributori può costituire una occasione per un qualche aumento dei consumi, trasformando la frutta e la verdura in una presenza costante nella vita dei giovani e consolidando l'idea che un prodotto naturale può essere a disposizione anche fuori casa.
- La famiglia riveste un ruolo principale nell'acquisizione di uno stile alimentare che includa la frutta e la verdura;
- emergono differenze tra maschi e femmine: le ragazze sono più attente alla cura del corpo e perciò ad un consumo più sano rispetto ai ragazzi;
- la conoscenza e la consapevolezza del legame tra alimentazione e benessere fisico risulta molto diffusa. Nonostante ciò, il buon sapore e il buon gusto dei cibi ipercalorici, il loro ridotto costo, le buone condizioni di salute dei giovani, l'influenza dei mass media, fanno sì che, come in vari altri casi, la conoscenza e la consapevolezza non sempre determinano comportamenti adeguati: i ragazzi sanno che la frutta fa bene e, ad esempio, le patatine fanno male, ma... le seconde sono buone e costano meno, per cui comprano quelle.

- Il progetto Frutta Snack contribuisce ad aumentare le occasioni di possibile contatto tra i giovani e la frutta. Questo progetto consente ai giovani di scegliere tra le ... “schifezze” (colpisce come il termine sia usato regolarmente dagli studenti per indicare i prodotti meno dietetici) e cibi meno ricchi di grassi.
- Il progetto può senz’altro essere migliorato in molti aspetti, correggendo alcune informazioni imprecise o ambigue riportate dagli studenti intervistati.

I focus group hanno costituito una preziosa fonte di informazione sia per chi ha promosso e sostenuto il progetto, sia per chi operando quotidianamente con i ragazzi, può aiutarli a crescere conoscendo meglio le loro opinioni.

CONCLUSIONI

In conclusione, le iniziative del progetto Frutta Snack hanno riscosso un elevato consenso sia tra gli insegnanti sia tra gli studenti.

Entrambi i gruppi hanno messo in luce qualche difficoltà connessa alla limitata diffusione all’interno delle scuole dei distributori e al rifornimento non sempre regolare, aspetti connessi alle peculiarità tecniche e alla ancora limitata diffusione dei prodotti di quarta gamma, che non riescono a trarre vantaggio da una maggiore economia di scala.

Gli insegnanti avvertono comunque l’urgenza e l’importanza di proseguire nel progetto o di tenere comunque alta l’attenzione sui consumi alimentari degli adolescenti e gli interventi a favore di una alimentazione sana.

Anche gli studenti sono stati positivamente colpiti dall’iniziativa e in molti ne hanno compreso e condiviso le finalità. Un numero molto elevato di studenti ha provato i prodotti a base di frutta dei distributori, trovandoli gradevoli nel gusto e nella confezione. I costi sono ritenuti più elevati dei prodotti tradizionali e bene ha fatto il Ministero a sostenere l’iniziativa tenendo bassi i prezzi. Sia gli studenti, che gli insegnanti hanno segnalato che un certo numero di studenti ha cominciato a portarsi da casa la frutta per l’intervallo e che girare per la scuola con la frutta cominciava ad essere vissuto come meno discriminante. Segno che non solo la consapevolezza, ma anche una graduale modifica dei comportamenti può essere realizzata, in quote non ampie di studenti, i quali tuttavia cominciano a fungere da stimolo e da esempio per i propri compagni. In molti auspicano che il progetto possa proseguire per consolidare ed estendere i positivi effetti che questa prima sperimentazione ha cominciato ad evidenziare.