



Rete Lazio SPS
Scuole che promuovono salute

WEBINAR

LA COLAZIONE E LA MERENDA: DAI DATI ALLE BUONE PRATICHE

23 maggio 2024 ore 15:00-17:30

Introduzione

La colazione rappresenta un pasto molto importante per l'equilibrio fisiologico e psicologico, soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. Saltare questo pasto influenza le capacità di concentrazione e di apprendimento, favorisce il consumo disordinato di "cibi spazzatura" (junk food) e può persistere come abitudine scorretta in età adulta. All'interno di un'alimentazione equilibrata, anche la merenda – adeguata per apporto calorico - contribuisce a fornire nutrienti importanti per una crescita sana e nel contempo assume una valenza positiva sotto il profilo emotivo, rappresentando una pausa piacevole dalle attività quotidiane scolastiche oltre che un utile momento di socializzazione e condivisione.

I dati a disposizione per la Regione Lazio indicano però che nei bambini della scuola primaria, l'abitudine a non consumare la prima colazione (7,7%) o a consumarla in maniera inadeguata (30,6%) persiste negli anni, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina (47,3%). Purtroppo, negli adolescenti è ancora più frequente l'abitudine a non consumare la prima colazione (25%), in quanto poco meno del 25% dichiara di non fare mai la prima colazione; tra gli adolescenti, il 15% consuma tutti i giorni snack salati e il 26% dolci.

Destinatari e Obiettivi del webinar

Il webinar, organizzato dalla "Rete Lazio SPS – Scuole che Promuovono Salute" in collaborazione con la ASL Roma 2 e la partecipazione del CREA – Alimenti e Nutrizione è rivolto a dirigenti scolastici e docenti delle scuole (primarie e secondarie di I e II grado) aderenti alla Rete Lazio SPS. E' possibile estendere la partecipazione agli studenti Peer del programma *Peer Education* ed ai genitori Peer del programma *BIG*. L'obiettivo è quello di condividere informazioni scientificamente attendibili e indicazioni pratiche per il miglioramento della qualità nutrizionale della dieta nei bambini e adolescenti del Lazio, attraverso un approfondimento dedicato alla colazione ed alla merenda.

PROGRAMMA

14:45 Avvio del collegamento

15:00 Introduzione: La Rete Lazio Scuole che Promuovono Salute (*Lilia Biscaglia, Alessandra Barca – Area Promozione della Salute e Prevenzione, Regione Lazio*)

15:20 la Colazione e la merenda nel Lazio: i dati OKkio alla Salute ed HBSC (*Maria Teresa Pancallo – ASL Roma 1, Daniela Porta – Dipartimento di Epidemiologia del SSR*)

15:40 Cosa scegliere a colazione (*Giulia Cairella, ASL Roma 2*)

16:00 Indicazioni per la merenda sana (*Umberto Scognamiglio, CREA*)

16:20 Interventi nelle scuole: cosa funziona e quali sono le opportunità offerte dalla rete Lazio SPS (*Giulia Cairella e Maria Nocchi ASL Roma 2, docente referente Sano chi Sa, interviste genitore PEER progetto BIG*)

16:40 Il punto di vista del Pediatra (*Elisabetta Cortis, ASL Roma 2, Società Italiana di Pediatria – Lazio; Paola Cipriano, ASL Roma 2*)

17:00 Wrap up: cosa ci portiamo a casa? (*Giulia Cairella, ASL Roma 2*)

Discussione e Conclusioni

Iscrizione al webinar e link di collegamento:

Possono partecipare al webinar le scuole aderenti alla Rete Lazio SPS che si iscriveranno al webinar, **entro il 19 maggio 2024** utilizzando il seguente link

<https://laziocrea.webex.com/weblink/register/r582d3979efb86a5fbd995107f5bcceec>

da aprire con browser Chrome con accesso diretto, oppure copiato ed incollato sulla barra di ricerca.

Il webinar sarà attivato in presenza di almeno 20 adesioni. Per informazioni scrivere a prp@regione.lazio.it