



Co-funded by  
the European Union



**GARDENS**

## **RELAZIONE DI RICERCA COMPARATIVA**

### **PROGETTO GARDENS**

**Promuovere atteggiamenti alimentari eco-salutari nella  
popolazione scolastica attraverso programmi educativi  
ibridi**

**Codice del progetto:**

**2023-1-FR01-KA220-SCH-000160068**



## INDICE

<b>1. INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
<b>2. METODOLOGIA</b>	<b>4</b>
<b>3. PANORAMICA DEI PARTECIPANTI</b>	<b>6</b>
<b>4. ANALISI COMPARATIVA DEI RISULTATI DEL SONDAGGIO</b>	<b>8</b>
4.1 Valutazione delle conoscenze degli insegnanti relative alla dieta mediterranea e ai principi nutrizionali di una dieta equilibrata	9
4.2 Macronutrienti e dimensioni delle porzioni	10
4.3 Alimenti integrali vs alimenti trasformati	12
4.4 Idratazione e fonti energetiche	13
4.5 Attività fisica e abitudini di vita	15
4.6 Sostenibilità e comprensione delle etichette alimentari	16
4.7 Consapevolezza degli studenti in materia di nutrizione e alimentazione equilibrata	19
4.8 Valutazione delle conoscenze degli studenti sui macronutrienti e sulla struttura dei gruppi alimentari	20
4.9 Abitudini di idratazione tra gli studenti	21
4.10 Consapevolezza degli studenti in materia di sostenibilità e atteggiamenti eco-salutari	21
4.11 Lettura delle etichette alimentari e pratiche di consumo sostenibile	22
<b>5. SINTESI DEI RISULTATI</b>	<b>23</b>
<b>6. RACCOMANDAZIONI PER L'AZIONE</b>	<b>27</b>



Co-funded by  
the European Union

**7. CONCLUSIONE**

**31**

**8. SINTESI GRAFICHE**

**33**

## 1. INTRODUZIONE

Il progetto GARDENS – Promuovere atteggiamenti alimentari eco-salutari nella popolazione scolastica attraverso programmi educativi ibridi – rappresenta un’iniziativa strategica nell’ambito del programma Erasmus+ KA220-SCH, concepita per rispondere alla crescente esigenza di rafforzare l’alfabetizzazione nutrizionale e promuovere pratiche alimentari sostenibili tra gli studenti europei. Attraverso l’integrazione di metodologie educative ibride — quali l’apprendimento esperienziale, l’impiego di strumenti digitali e l’approccio interdisciplinare — il progetto intende favorire l’adozione di abitudini alimentari più salutari e sviluppare una maggiore consapevolezza ambientale fin dall’età scolare. Un elemento centrale dell’iniziativa è il riconoscimento del ruolo strategico degli insegnanti nella costruzione di atteggiamenti, conoscenze e comportamenti degli studenti. I docenti non si limitano a trasmettere contenuti curricolari, ma contribuiscono in modo determinante alla formazione delle abitudini quotidiane e delle norme informali che influenzano i comportamenti nel lungo periodo. Pertanto, analizzare il livello di conoscenze nutrizionali degli insegnanti, le loro abitudini personali, gli atteggiamenti verso la sostenibilità e gli stili di vita adottati risulta fondamentale per individuare punti di forza e aree di miglioramento all’interno dell’attuale sistema educativo. Tale analisi consente di progettare interventi mirati ed efficaci, integrabili stabilmente nelle pratiche didattiche quotidiane. Fornendo ai docenti strumenti aggiornati e operativi, il progetto mira a generare un effetto moltiplicatore, promuovendo un ruolo attivo degli insegnanti come promotori di salute, sostenibilità e benessere non solo nelle classi, ma nell’intera comunità scolastica. In un contesto caratterizzato dall’aumento dell’obesità infantile, delle patologie correlate all’alimentazione e delle criticità ambientali, GARDENS propone un approccio sistemico e integrato. L’educazione alimentare e alla sostenibilità non viene trattata come ambito isolato, bensì come dimensione trasversale da integrare nelle discipline scolastiche, nei servizi di ristorazione, nelle attività extracurricolari e nelle collaborazioni con il territorio. Il presente rapporto di analisi comparativa rappresenta una tappa significativa nel perseguimento di tali obiettivi. Attraverso l’esame delle conoscenze, delle abitudini e delle percezioni degli insegnanti in cinque contesti culturali differenti — Italia, Guadalupa (Francia), Serbia, Germania e Cipro — si intende individuare tendenze comuni, specificità nazionali e possibili linee di intervento per la costruzione di ambienti scolastici più sani, consapevoli e resilienti a livello europeo.

## 2. METODOLOGIA

Per garantire l'affidabilità, la validità e la comparabilità dei dati in contesti culturali e nazionali diversi, è stato sviluppato un questionario standardizzato che è stato somministrato agli insegnanti dei cinque paesi partecipanti: Italia, Guadalupa (Francia), Serbia, Germania e Cipro.

Il questionario è stato meticolosamente progettato per acquisire una visione completa delle conoscenze, degli atteggiamenti e dei comportamenti dei partecipanti in relazione a:

- Concetti nutrizionali di base, compresa la comprensione della dieta mediterranea, dei macronutrienti e delle porzioni salutari.
- Sostenibilità nelle scelte alimentari, con particolare attenzione alla consapevolezza delle diete sostenibili, alla biodiversità alimentare e all'impatto ambientale delle abitudini alimentari.
- Idratazione e stili di vita, valutando il consumo di acqua, i livelli di attività fisica e i comportamenti sedentari.
- Conoscenza delle etichette alimentari, esaminando le abitudini relative alla lettura e all'interpretazione delle informazioni nutrizionali riportate sugli alimenti confezionati.

Lo strumento di indagine combinava approcci quantitativi (domande a risposta chiusa, a scelta multipla e con scala Likert) e qualitativi (domande aperte per riflessioni e spiegazioni) al fine di raccogliere sia indicatori misurabili che approfondimenti più ricchi e sensibili al contesto.

### **Processo amministrativo**

Ciascuna organizzazione partner era responsabile di:

- Tradurre e adattare culturalmente il questionario, ove necessario, garantendo l'equivalenza semantica e preservando il contenuto e il significato fondamentali.
- Somministrare il sondaggio online o di persona, a seconda delle possibilità logistiche locali e delle preferenze dei partecipanti.

- Assicurare che la partecipazione avvenisse su base volontaria e in forma anonima, al fine di favorire risposte sincere, imparziali e metodologicamente affidabili.

A tutti i partecipanti è stata fornita una spiegazione degli obiettivi dello studio, delle procedure e delle misure di riservatezza prima di compilare il questionario.

### **Gestione e analisi dei dati**

I dati raccolti sono stati elaborati attraverso una combinazione di:

- Statistiche descrittive (percentuali, medie, distribuzioni) per presentare un profilo complessivo delle risposte per paese.
- Analisi comparativa tra paesi per evidenziare tendenze, punti di forza, lacune e differenze nei cinque contesti nazionali.
- Analisi tematica qualitativa delle risposte aperte, identificando temi ricorrenti, percezioni e suggerimenti proposti dagli insegnanti.

È stata dedicata particolare attenzione alla rilevanza culturale e alla comparabilità dei dati, affinché i risultati potessero evidenziare sia gli elementi comuni sia le specificità di ciascun Paese, evitando l'adozione di un modello interpretativo uniforme.

### 3. PANORAMICA DEI PARTECIPANTI

La ricerca sul campo ha coinvolto un campione ampio e diversificato di insegnanti delle scuole primarie e secondarie di primo grado dei cinque paesi partecipanti: Italia, Guadalupa (Francia), Serbia, Germania e Cipro. Durante il reclutamento dei partecipanti è stata prestata particolare attenzione a garantire un campione rappresentativo ed equilibrato, sia in termini di caratteristiche demografiche che di profili professionali.

#### **Equilibrio di genere e diversità**

Sono stati compiuti sforzi per mantenere una rappresentanza equilibrata di genere tra gli intervistati. Sebbene si siano verificate lievi variazioni a seconda dei contesti nazionali, che riflettono la naturale distribuzione di genere tra il personale docente di ciascun paese, nel complesso il campione rifletteva una proporzione equa di insegnanti donne e uomini. Questo aspetto era fondamentale, dato che il genere può influenzare le percezioni, gli atteggiamenti e i comportamenti nei confronti delle pratiche di salute e sostenibilità.

#### **Esperienze professionali e materie insegnate**

I partecipanti provenivano da un'ampia gamma di ambiti disciplinari, tra cui, a titolo esemplificativo e non esaustivo:

Scienze e biologia, discipline centrali per l'integrazione diretta dei contenuti di educazione alimentare;

- Educazione fisica, con un collegamento diretto tra alimentazione, idratazione e promozione di stili di vita attivi;
- Educazione civica, nell'ambito della quale trovano spazio i concetti di sostenibilità e responsabilità ambientale;
- Insegnamento generale nella scuola primaria, contesto in cui l'educazione alla salute assume una dimensione trasversale e integrata nelle diverse materie.

Tale eterogeneità disciplinare ha arricchito l'analisi, consentendo di esaminare in che modo le differenti aree curriculari e le diverse specializzazioni professionali possano influenzare il livello di conoscenze nutrizionali e la sensibilità verso i temi della sostenibilità.

### **Distribuzione geografica**

Gli intervistati provenivano da aree urbane, periurbane e rurali all'interno di ciascun paese partecipante, garantendo che il campione riflettesse le diverse realtà ambientali, economiche e culturali che possono influire sia sui comportamenti personali che sulle pratiche didattiche relative all'alimentazione e alla salute.

Ad esempio:

- In Italia hanno partecipato insegnanti provenienti sia dalla penisola che dalle regioni insulari (ad esempio la Sardegna).
- In Guadalupa, i partecipanti hanno portato prospettive radicate nel contesto di un'isola tropicale con una forte tradizione gastronomica creola.
- I partecipanti serbi rappresentavano un mix di aree metropolitane come Belgrado e piccole città di provincia.
- I partecipanti tedeschi provenivano principalmente dalla regione di Berlino-Brandeburgo e hanno offerto spunti di riflessione provenienti da un contesto educativo altamente urbanizzato.
- Gli insegnanti ciprioti hanno fornito una prospettiva insulare mediterranea, con particolare enfasi sulla cultura alimentare tradizionale.

## 4. ANALISI COMPARATIVA DEI RISULTATI DEL SONDAGGIO

### 4.1 Valutazione delle conoscenze degli insegnanti relative alla dieta mediterranea e ai principi nutrizionali di una dieta equilibrata

#### **Comprensione della piramide alimentare mediterranea**

La piramide alimentare mediterranea rappresenta non solo un modello nutrizionale, ma anche un patrimonio culturale di alimentazione sostenibile e sana. L'analisi condotta nei cinque paesi ha rivelato differenze significative nella familiarità e nella comprensione di questo modello da parte degli insegnanti: Italia e Cipro hanno riportato i livelli più elevati di consapevolezza, con la maggior parte degli insegnanti che ha dimostrato una solida conoscenza delle categorie alimentari, delle frequenze di consumo raccomandate e delle componenti dello stile di vita (ad esempio, attività fisica quotidiana, pasti sociali) integrate nel modello mediterraneo. Ciò riflette il fatto che in questi paesi la dieta mediterranea fa parte sia dell'identità culturale che delle politiche di salute pubblica.

In Germania, pur registrandosi un'elevata consapevolezza dei principi generali di un'alimentazione sana, la conoscenza specifica della struttura della piramide alimentare mediterranea risultava più limitata. Gli insegnanti dimostravano familiarità con i principali gruppi di alimenti salutari, quali frutta e verdura, ma mostravano una minore comprensione della visione complessiva del modello mediterraneo, in particolare per quanto riguarda la centralità degli alimenti di origine vegetale e la raccomandazione di limitare il consumo di carne rossa e prodotti altamente trasformati.

La Serbia ha mostrato una consapevolezza parziale. Sebbene gli insegnanti riconoscessero il valore di frutta, verdura e legumi, veniva data meno importanza alla differenziazione tra i tipi di grassi o agli elementi dello stile di vita come il mangiare in compagnia.

In Guadalupa, la conoscenza della dieta mediterranea era minima, il che è comprensibile dato il particolare background culturale e culinario creolo dell'isola. I modelli alimentari degli insegnanti si basavano invece maggiormente sui cibi tradizionali locali e sui prodotti tropicali.

#### **Consapevolezza di una dieta equilibrata**

Alla domanda sui principi di una dieta equilibrata:

Gli insegnanti italiani e ciprioti hanno dimostrato la comprensione più completa, citando spesso le proporzioni corrette di carboidrati, proteine e grassi.

Gli insegnanti tedeschi hanno dimostrato una buona comprensione teorica, ma hanno ammesso le difficoltà nel tradurre tali conoscenze nei pasti quotidiani a causa dei vincoli dello stile di vita.

I partecipanti serbi e guadalupesi hanno dimostrato una consapevolezza di base, ma spesso hanno interpretato erroneamente il ruolo di alcuni gruppi alimentari (ad esempio, attribuendo un'importanza eccessiva alle proteine e sottovalutando il ruolo dei grassi sani).

### **Applicazione pratica nella vita quotidiana**

Nonostante le differenze nelle conoscenze teoriche, l'applicazione pratica dei principi di un'alimentazione equilibrata era più sfumata:

In Italia e a Cipro, molti insegnanti hanno riferito di allineare le loro abitudini alimentari personali al modello mediterraneo, incorporando spesso frutta, verdura, legumi, olio d'oliva e cereali integrali nella loro dieta.

In Germania, la mancanza di tempo e la praticità hanno spesso portato a un maggiore ricorso a pasti trasformati o veloci, nonostante la consapevolezza dell'esistenza di opzioni più salutari.

In Serbia e Guadalupa, i fattori economici e la disponibilità di determinati alimenti influenzavano le scelte alimentari quotidiane, limitando talvolta l'applicazione delle linee guida dietetiche ottimali.

## **4.2 Macronutrienti e dimensioni delle porzioni**

Comprendere il ruolo dei macronutrienti - carboidrati, proteine e grassi - è essenziale per promuovere un'alimentazione equilibrata e prevenire le malattie croniche legate all'alimentazione. Inoltre, la consapevolezza delle porzioni appropriate è un fattore chiave che influenza l'apporto calorico e i risultati complessivi sulla salute. L'indagine GARDENS ha rivelato variazioni significative tra i paesi nella conoscenza e nell'applicazione pratica di questi concetti da parte degli insegnanti.

### **Conoscenza dei macronutrienti**

L'Italia e Cipro hanno dimostrato ottime capacità nell'identificare le fonti alimentari ricche di specifici macronutrienti. La maggior parte degli insegnanti ha classificato correttamente gli alimenti di base come la pasta e il pane come fonti di carboidrati, l'olio d'oliva e la frutta secca come fonti di grassi e i legumi e il pesce come

fonti proteiche. Ciò riflette sia la familiarità culturale con questi alimenti sia la riuscita integrazione delle linee guida nutrizionali nelle campagne educative e nei programmi di salute pubblica.

In Germania, nonostante la consapevolezza generale fosse buona, persisteva una certa confusione riguardo alla classificazione dei carboidrati complessi rispetto a quelli semplici. Gli insegnanti a volte sottovalutavano le differenze nutrizionali tra i prodotti raffinati e quelli integrali.

La Serbia ha presentato una conoscenza parziale. Gli insegnanti associavano spesso la carne come fonte primaria di proteine, ma mostravano una minore consapevolezza delle proteine di origine vegetale come fagioli e lenticchie, un aspetto fondamentale della nutrizione sostenibile.

La Guadalupa ha mostrato le lacune più pronunciate. Gli insegnanti spesso faticavano ad associare correttamente gli alimenti comuni alla loro categoria di macronutrienti dominante, riflettendo la necessità di un'educazione nutrizionale di base, possibilmente adattata ai prodotti alimentari e alle tradizioni locali.

### **Consapevolezza delle dimensioni delle porzioni**

La consapevolezza delle dimensioni delle porzioni era generalmente inferiore in tutti i paesi rispetto alla conoscenza dei gruppi alimentari:

In Italia e a Cipro, un numero moderato di insegnanti era in grado di descrivere le dimensioni standard delle porzioni di frutta, verdura e cereali, ma ha avuto difficoltà a stimare le porzioni di grassi e oli.

Gli insegnanti tedeschi hanno dimostrato una comprensione teorica, ma hanno evidenziato difficoltà pratiche nell'attuazione del controllo delle porzioni, soprattutto in un contesto caratterizzato da stili di vita frenetici e dall'utilizzo di alimenti preconfezionati.

La Serbia e la Guadalupa hanno mostrato una familiarità limitata con le raccomandazioni sul controllo delle porzioni. Questo divario suggerisce un'area prioritaria per gli interventi, soprattutto considerando la crescente preoccupazione per l'obesità e il sovrappeso in entrambe le regioni.

Gli insegnanti di tutti i paesi hanno convenuto che gli ausili visivi (ad esempio, guide pratiche sulle porzioni alimentari, modelli di piatti) contribuirebbero a rafforzare la corretta stima delle porzioni tra gli studenti e le famiglie.

### 4.3 Alimenti integrali vs alimenti trasformati

Distinguere tra alimenti integrali, ovvero quelli minimamente lavorati e vicini al loro stato naturale, e alimenti trasformati, spesso più ricchi di zuccheri aggiunti, sali e grassi malsani, è fondamentale per promuovere una dieta sana e prevenire le malattie croniche. L'indagine del progetto GARDENS ha esaminato la comprensione e le pratiche personali degli insegnanti riguardo a questa distinzione fondamentale, rivelando notevoli differenze tra i vari paesi.

#### **Conoscenza degli alimenti integrali rispetto a quelli trasformati**

L'Italia e Cipro hanno mostrato i livelli più elevati di consapevolezza riguardo al concetto di alimenti integrali.

Gli insegnanti italiani e ciprioti sono stati in grado di riconoscere facilmente esempi di alimenti integrali (ad esempio, frutta fresca, verdura, cereali integrali, legumi) e alimenti trasformati (ad esempio, snack confezionati, bevande zuccherate, piatti pronti).

Ciò è probabilmente influenzato dalle forti tradizioni culinarie che enfatizzano gli ingredienti freschi e minimamente trasformati e dalle campagne di salute pubblica che promuovono i principi della dieta mediterranea.

In Germania, gli insegnanti hanno dimostrato una comprensione moderata. Sebbene spesso associassero gli alimenti freschi a benefici per la salute, c'era una certa ambiguità sulla classificazione di alcuni prodotti, come gli "snack salutari" confezionati in commercio o le carni lavorate, riflettendo la complessità del marketing alimentare nelle economie altamente sviluppate.

La Serbia ha presentato risultati contrastanti. Sebbene gli insegnanti riconoscessero gli alimenti altamente trasformati come caramelle e bibite gassate, c'era meno chiarezza riguardo agli alimenti trasformati in modo più sottile, come il pane bianco o le verdure in scatola.

La Guadalupa ha rivelato le lacune più significative. Gli insegnanti hanno dimostrato una differenziazione limitata tra alimenti integrali e trasformati, spesso a causa della forte presenza di alimenti importati e confezionati nella dieta locale e della minore esposizione a campagne di educazione alimentare strutturate.

### **Preferenze e abitudini alimentari personali**

Gli insegnanti italiani e ciprioti hanno indicato una forte preferenza per gli alimenti integrali nella propria dieta, citando il consumo frequente di frutta fresca, verdura, legumi e cereali integrali. In Germania, nonostante la consapevolezza, la praticità e i limiti di tempo hanno spesso portato a un maggiore consumo di alimenti trasformati, soprattutto tra gli insegnanti che vivono in ambienti urbani.

La Serbia e la Guadalupa hanno segnalato una maggiore dipendenza dagli alimenti trasformati, determinata dall'accessibilità economica, dalla disponibilità e, in alcuni casi, da abitudini alimentari radicate.

Inoltre, in tutti i paesi è emersa una preoccupazione comune riguardo alla crescente esposizione degli studenti agli alimenti ultra-trasformati attraverso i distributori automatici scolastici, la pubblicità e i social media, sottolineando la necessità di politiche sistemiche a livello scolastico che promuovano ambienti alimentari più sani.

## **4.4 Idratazione e fonti di energia**

Un'adeguata idratazione e una chiara comprensione delle principali fonti energetiche del corpo sono componenti fondamentali di uno stile di vita sano e di un'efficace educazione alimentare. Nel sondaggio del progetto GARDENS, questi aspetti sono stati valutati per determinare le conoscenze teoriche e le abitudini pratiche degli insegnanti nei cinque paesi.

### **Comprensione dell'importanza dell'idratazione**

In tutti i paesi partecipanti, gli insegnanti hanno costantemente riconosciuto il ruolo fondamentale dell'acqua nel mantenimento della salute.

In Italia e a Cipro, praticamente tutti gli intervistati hanno sottolineato l'importanza dell'idratazione per le funzioni fisiologiche, le prestazioni cognitive e il benessere fisico.

La Germania ha mostrato un livello di consapevolezza altrettanto elevato, supportato da campagne sanitarie nazionali che promuovono l'acqua come bevanda preferita.

In Serbia e Guadalupa, nonostante esistesse una consapevolezza generale, le pratiche di idratazione erano talvolta sottovalutate, in particolare nel contesto di lunghi orari di lavoro e di una promozione limitata dell'idratazione nelle scuole.

Questa solida base di conoscenze teoriche costituisce un fondamento positivo per rafforzare ulteriormente le abitudini di idratazione tra gli studenti attraverso politiche scolastiche e modelli quotidiani.

### **Assunzione giornaliera di acqua tra gli insegnanti**

Nonostante il riconoscimento diffuso della sua importanza, i comportamenti effettivi relativi all'assunzione di acqua variavano:

In Italia, Germania e Cipro, una percentuale significativa di insegnanti ha dichiarato di consumare la quantità raccomandata di 1,5-2 litri di acqua al giorno.

In Serbia e Guadalupa sono stati osservati tassi di assunzione giornaliera più bassi, con molti insegnanti che consumavano meno di 1 litro al giorno.

Tra i fattori che hanno contribuito a questo fenomeno figurano la disponibilità di bevande zuccherate, l'insufficienza delle infrastrutture per l'approvvigionamento idrico nelle scuole e le preferenze culturali in materia di bevande.

Gli insegnanti di tutti i paesi hanno osservato che dei promemoria e un migliore accesso all'acqua potabile pulita a scuola faciliterebbero una migliore idratazione sia del personale che degli studenti.

### **Conoscenza delle principali fonti di energia**

Comprendere le principali fonti di energia del corpo, prevalentemente i carboidrati, è fondamentale per promuovere abitudini alimentari equilibrate:

Gli insegnanti in Italia e a Cipro hanno dimostrato una forte comprensione, identificando accuratamente i carboidrati complessi (come cereali integrali, legumi, frutta e verdura) come fornitori essenziali di energia quotidiana.

Anche gli insegnanti tedeschi hanno dimostrato una buona conoscenza, ma a volte hanno sottovalutato la distinzione tra carboidrati "buoni" e "cattivi", riflettendo le sfide più ampie nel dibattito pubblico sulla nutrizione.

Gli insegnanti serbi e guadalupesi hanno mostrato una notevole confusione, con alcuni partecipanti che hanno erroneamente citato le vitamine o le proteine come principale fonte di energia quotidiana.

Questa percezione errata ha gravi implicazioni educative, che possono portare a idee sbagliate sull'equilibrio energetico e sulla corretta pianificazione dei pasti nel contesto scolastico.

#### **4.5 Attività fisica e abitudini di vita**

Il rapporto tra attività fisica, comportamenti sedentari e abitudini di vita complessive è fondamentale per promuovere la salute e il benessere a lungo termine.

Nel sondaggio del progetto GARDENS, è stata prestata particolare attenzione alla valutazione della consapevolezza degli insegnanti sull'importanza del movimento e al loro impegno personale nell'adozione di uno stile di vita sano.

##### **Consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica**

In tutti e cinque i paesi, gli insegnanti hanno costantemente riconosciuto il ruolo fondamentale dell'attività fisica nel mantenimento della salute fisica e mentale:

In Italia, Germania e Cipro, gli insegnanti hanno dimostrato un elevato livello di consapevolezza teorica, spesso collegando l'esercizio fisico alla salute cardiovascolare, alla riduzione dello stress e al miglioramento delle funzioni cognitive.

Anche gli insegnanti serbi e guadalupesi hanno riconosciuto il valore dell'attività fisica regolare, sebbene ponendo leggermente meno enfasi sul suo ruolo nella salute mentale.

Questa consapevolezza diffusa rappresenta una solida base per promuovere iniziative scolastiche che integrino il movimento nella routine quotidiana sia degli studenti che degli insegnanti.

##### **Attività fisiche salutari praticate dagli insegnanti**

Alla domanda sul loro impegno personale nell'attività fisica:

gli insegnanti italiani, tedeschi e ciprioti hanno riferito abitudini di esercizio fisico regolari, tra cui attività come camminare, nuotare, yoga e sport organizzati.

Le infrastrutture urbane, l'apprezzamento culturale per le attività all'aria aperta e le politiche di conciliazione tra vita lavorativa e vita privata hanno probabilmente contribuito a questi comportamenti positivi.

In Serbia, l'attività fisica era praticata in modo meno costante. Sono stati spesso citati ostacoli quali lunghi orari di lavoro, accesso limitato alle strutture ricreative e vincoli economici.

In Guadalupa, sebbene alcuni insegnanti praticassero passeggiate e sport all'aria aperta, le sfide ambientali e infrastrutturali (ad esempio, il clima caldo, la mancanza di percorsi pedonali sicuri) limitavano la regolarità dell'esercizio fisico.

Gli insegnanti più attivi fisicamente tendevano anche a dare l'esempio di comportamenti più sani ai loro studenti, rafforzando il concetto di insegnanti come modelli di riferimento per la salute.

### **Abitudini malsane identificate**

Nonostante la consapevolezza generale, sono state osservate diverse abitudini di vita malsane:

Il comportamento sedentario (lungi periodi di seduta durante il lavoro o il tempo libero) era un problema comune, soprattutto tra gli insegnanti in Serbia e Guadalupa.

Alcuni insegnanti di tutti i paesi hanno riferito di avere difficoltà con lo stress legato al lavoro, ritmi di sonno irregolari e un eccessivo ricorso a cibi pronti, che possono interagire negativamente con l'inattività fisica amplificando i rischi per la salute. I partecipanti hanno suggerito programmi di benessere scolastici, tra cui pause attive, lezioni di fitness per il personale e riunioni a piedi.

— potrebbe favorire comportamenti più salutari tra gli educatori.

## **4.6 Sostenibilità e alfabetizzazione alimentare**

Incorporare i principi di sostenibilità nelle scelte alimentari e promuovere la comprensione delle etichette alimentari sono elementi fondamentali dell'educazione nutrizionale moderna.

Queste competenze consentono alle persone di fare scelte alimentari consapevoli che non solo sono più salutari, ma anche rispettose dell'ambiente.

Il sondaggio GARDENS ha esaminato il livello di conoscenza e i comportamenti degli insegnanti in merito a queste due aree critiche, rivelando significative differenze tra i vari paesi.

### **Comprensione delle diete sostenibili**

La Germania e Cipro sono risultati i paesi più avanzati in termini di conoscenza della sostenibilità. Gli insegnanti tedeschi, spesso influenzati da forti movimenti nazionali legati all'agricoltura biologica e all'ambientalismo, hanno dimostrato una chiara comprensione delle connessioni tra scelte alimentari, impronta di carbonio, biodiversità e salute.

Allo stesso modo, gli insegnanti ciprioti hanno mostrato una crescente consapevolezza, in particolare in relazione alle caratteristiche intrinsecamente sostenibili della dieta mediterranea (ad esempio, l'elevato consumo di alimenti locali e di origine vegetale).

L'Italia ha mostrato una consapevolezza buona ma leggermente meno strutturata. Sebbene molti insegnanti italiani abbiano intuitivamente associato il consumo di alimenti locali e stagionali alla sostenibilità, pochi sono stati in grado di articolare concetti più ampi come la valutazione del ciclo di vita o l'impatto del sistema alimentare globale.

La Serbia e la Guadalupa hanno mostrato una comprensione limitata delle diete sostenibili. In queste regioni, i benefici immediati per la salute delle scelte alimentari erano meglio conosciuti rispetto alle loro implicazioni ambientali. Fattori strutturali, come il minore accesso ai prodotti biologici e la minore enfasi sulla sostenibilità nei programmi scolastici nazionali, hanno probabilmente contribuito a queste lacune.

Gli insegnanti di tutti i paesi hanno convenuto che la sostenibilità dovrebbe essere integrata in modo più sistematico nei programmi scolastici, collegando la salute personale con quella del pianeta.

### **Abitudini di lettura delle etichette alimentari**

Leggere e interpretare le etichette alimentari, in particolare i pannelli nutrizionali e le certificazioni di sostenibilità, è fondamentale per consentire ai consumatori di compiere scelte consapevoli.

- Gli insegnanti in Germania e Italia hanno segnalato un alto tasso di lettura delle etichette, controllando spesso il contenuto nutrizionale, l'elenco degli ingredienti e le certificazioni di sostenibilità (ad esempio, etichette biologiche e del commercio equo e solidale) prima dell'acquisto.
- Cipro ha mostrato un livello moderato di attenzione alle etichette. Sebbene molti insegnanti controllassero le informazioni nutrizionali di base (ad esempio, il contenuto di zuccheri e grassi), pochi cercavano costantemente gli indicatori di sostenibilità.
- In Serbia e Guadalupa, la conoscenza delle etichette alimentari era inferiore. Gli insegnanti hanno segnalato difficoltà nella comprensione di etichette complesse e hanno osservato che pratiche di etichettatura chiare e standardizzate

erano meno comuni nei loro mercati, rendendo più difficile compiere scelte informate.

Inoltre, in tutti i paesi, gli insegnanti hanno indicato che una formazione sulla lettura delle etichette sarebbe utile, sia per la loro vita personale che per educare meglio gli studenti a orientarsi in un mercato alimentare complesso.

I risultati dell'analisi comparativa di GARDENS ribadiscono una verità fondamentale: l'istruzione è il seme della trasformazione.

Nelle aule di tutta Europa e oltre, gli insegnanti hanno l'opportunità unica - e la profonda responsabilità - di formare una generazione in grado di compiere scelte informate e consapevoli per la propria salute e per il pianeta.

I risultati dimostrano che, sebbene la consapevolezza in materia di nutrizione e sostenibilità sia in crescita, è necessario approfondire le conoscenze, rafforzare le abitudini e ampliare il sostegno sistematico.

Colmare il divario tra sapere e fare, tra consapevolezza e azione, richiede più di iniziative isolate; richiede un approccio integrato e sistemico.

Attraverso investimenti strategici nella formazione degli insegnanti, nell'innovazione dei programmi scolastici, nel coinvolgimento della comunità e nello sviluppo delle infrastrutture, le scuole possono diventare centri dinamici di promozione della salute e leadership nella sostenibilità.

In questa visione, gli insegnanti non sono solo trasmettitori di conoscenza, ma attivi promotori del cambiamento, che ispirano studenti, famiglie e comunità a coltivare stili di vita radicati nel benessere, nella responsabilità e nella resilienza.

Il progetto GARDENS dimostra che la trasformazione non solo è possibile, ma è già in atto.

Basandoci sui punti di forza individuati, affrontando le lacune emerse e promuovendo la collaborazione oltre i confini, possiamo garantire che i semi che piantiamo oggi crescano in un futuro in cui gli atteggiamenti nutrizionali eco-salutari siano la norma, non l'eccezione.

Insieme, attraverso l'istruzione, l'azione e la speranza, ci muoviamo verso un futuro più sano e sostenibile per tutti.

## 4.7 Consapevolezza degli studenti in materia di nutrizione e alimentazione equilibrata

Una profonda comprensione di ciò che costituisce un'alimentazione sana tra gli studenti è fondamentale per promuovere la salute e il benessere a lungo termine. Il sondaggio GARDENS ha esplorato le conoscenze teoriche e l'applicazione pratica dei principi nutrizionali da parte degli studenti nei cinque paesi partecipanti.

### **Comprensione dei concetti di alimentazione sana**

In Italia, circa il 70,6% degli studenti ha dimostrato di essere consapevole dell'importanza del consumo quotidiano di frutta e verdura. Tuttavia, solo il 32,7% è stato in grado di descrivere accuratamente le caratteristiche di una dieta equilibrata, rivelando un divario tra le conoscenze generali e la comprensione completa della nutrizione.

In Germania, gli studenti hanno dimostrato una solida conoscenza di base, in particolare per quanto riguarda l'importanza degli alimenti di origine vegetale e dell'idratazione. Ciononostante, persistevano alcune idee errate, soprattutto sul ruolo energetico dei carboidrati rispetto alle vitamine.

A Cipro, gli studenti hanno dimostrato un allineamento culturale con i valori della dieta mediterranea, ma hanno mostrato incongruenze nel tradurre questo in pratiche alimentari quotidiane, spesso a causa dell'influenza dei moderni alimenti trasformati.

In Serbia, gli studenti avevano una conoscenza parziale, spesso limitata a slogan di base ("mangia più verdure") senza una chiara comprensione della distribuzione dei gruppi alimentari o della pianificazione di pasti equilibrati.

In Guadalupa, gli studenti hanno mostrato una buona abitudine a consumare frutta tropicale, ma mancavano di una consapevolezza più ampia della composizione equilibrata della dieta, influenzati in gran parte dai modelli alimentari occidentalizzati.

### **Abitudini alimentari pratiche**

Mentre il 34,4% degli studenti italiani ha dichiarato di "mangiare in modo sano", i dati sul consumo alimentare hanno indicato livelli elevati di assunzione di snack trasformati, suggerendo una discrepanza tra

comportamenti percepiti e reali.

Gli studenti tedeschi e ciprioti hanno mostrato un buon consumo di frutta e verdura nei giorni scolastici, ma spesso saltavano la colazione, soprattutto tra gli adolescenti, compromettendo l'equilibrio alimentare complessivo.

Gli studenti serbi e Guadalupesi hanno rivelato un consumo più elevato di bevande zuccherate e snack trasformati, con la colazione che era il pasto più comunemente saltato.

#### **4.8 Valutazione delle conoscenze degli studenti sui macronutrienti e sulla struttura dei gruppi alimentari**

Comprendere il ruolo dei macronutrienti è fondamentale per sviluppare abitudini alimentari sane negli adolescenti. L'indagine GARDENS ha esaminato la capacità degli studenti di riconoscere il contenuto nutrizionale degli alimenti di uso quotidiano nei cinque paesi.

In Italia, solo il 27,5% degli studenti ha associato correttamente gli alimenti al loro macronutriente dominante, rivelando significative lacune nella conoscenza applicata degli alimenti. Gli studenti tedeschi hanno ottenuto risultati leggermente migliori, distinguendo i grassi dalle proteine con maggiore accuratezza, ma hanno comunque mostrato confusione tra carboidrati complessi e semplici. Gli studenti ciprioti hanno dimostrato una forte conoscenza dei prodotti alimentari locali di base come i legumi e l'olio d'oliva, ma molti non erano consapevoli degli zuccheri e dei grassi nascosti negli snack trasformati.

Gli studenti in Serbia e Guadalupa hanno mostrato i livelli più bassi di accuratezza, con molti che identificavano erroneamente le proteine come la principale fonte di energia e non riuscivano a distinguere tra grassi benefici e opzioni trasformate malsane. Questi risultati indicano l'urgente necessità di un'istruzione strutturata sulle scienze nutrizionali di base, supportata da attività di classificazione degli alimenti e strumenti di apprendimento visivo.

#### 4.9 Abitudini di idratazione tra gli studenti

L'idratazione è essenziale per le funzioni metaboliche e le prestazioni cognitive, in particolare negli adolescenti in fase di crescita. Sebbene la maggior parte degli studenti comprendesse l'importanza di bere acqua, le abitudini variavano notevolmente.

In Italia, il 92% degli studenti ha riconosciuto l'importanza dell'acqua, ma quasi uno su quattro ha dichiarato di berne meno di 1 litro al giorno. In Germania, gli studenti hanno riportato abitudini di idratazione migliori, in parte grazie alle politiche scolastiche che promuovono l'acqua rispetto alle bevande zuccherate. Cipro ha mostrato un quadro misto: elevato consumo di acqua in estate, ma consumo regolare di bevande analcoliche durante tutto l'anno.

La Serbia e la Guadalupa hanno dimostrato le pratiche di idratazione più scarse. Gli studenti di questi paesi consumavano spesso bevande zuccherate o aromatizzate al posto dell'acqua, influenzati dalle norme culturali e dal marketing. Promuovere la disponibilità di acqua nelle scuole e integrare la consapevolezza dell'idratazione nei programmi di educazione sanitaria sono i prossimi passi fondamentali.

#### 4.10 Consapevolezza degli studenti in materia di sostenibilità e atteggiamenti eco-salutari

Comprendere l'impatto ambientale delle scelte alimentari è una competenza fondamentale per una cittadinanza responsabile. L'indagine GARDENS ha valutato se gli studenti collegassero le loro abitudini alimentari a principi di sostenibilità più ampi.

La Germania è risultata il Paese con il più alto livello di consapevolezza in materia di sostenibilità, con studenti che hanno fatto riferimento a concetti quali le distanze percorse dagli alimenti, i prodotti stagionali e le diete rispettose del clima. A Cipro e in Italia la consapevolezza era presente, ma spesso legata alla tradizionale cultura alimentare mediterranea piuttosto che ai contesti ambientali globali.

In Serbia e Guadalupa, la consapevolezza in materia di sostenibilità era minima, con molti studenti che non conoscevano il termine o non erano in grado di collegarlo alle scelte alimentari. Ciò evidenzia una grave

lacuna nell'educazione alla cittadinanza e richiede approcci didattici interdisciplinari che includano la sostenibilità sia nell'educazione scientifica che in quella civica.

#### **4.11 Lettura delle etichette alimentari e pratiche di consumo sostenibile**

Essere in grado di leggere e interpretare le etichette alimentari è una competenza essenziale per i consumatori che aiuta gli adolescenti a fare scelte alimentari consapevoli. Il progetto GARDENS ha esaminato la frequenza e l'efficacia con cui gli studenti dei vari paesi interagiscono con le etichette alimentari.

In Germania e in Italia, molti studenti hanno dichiarato di leggere le etichette alimentari, concentrandosi in particolare sul contenuto di zuccheri e sulla composizione dei grassi. Gli studenti tedeschi hanno anche riconosciuto le certificazioni biologiche e di sostenibilità. Gli studenti ciprioti hanno mostrato una certa familiarità con le etichette nutrizionali, ma un interesse limitato per i loghi ambientali.

Al contrario, gli studenti in Serbia e Guadalupa raramente leggono le etichette alimentari o ne comprendono il significato. Molti hanno espresso confusione o hanno ammesso di saltare completamente questo passaggio quando acquistano alimenti confezionati. Questi risultati sottolineano la necessità di workshop sulla lettura delle etichette nelle scuole, idealmente integrati nelle materie scientifiche e sanitarie attraverso esercitazioni pratiche.

## 5. SINTESI DEI RISULTATI

L'analisi comparativa GARDENS rivela un quadro multiforme delle conoscenze in materia di nutrizione e sostenibilità tra insegnanti e studenti in cinque contesti diversi: Italia, Guadalupa, Serbia, Germania e Cipro.

### **Punti di forza identificati**

- Gli insegnanti e gli studenti di tutti i paesi hanno riconosciuto l'importanza della frutta e della verdura in una dieta sana.
- La consapevolezza dell'importanza dell'idratazione era elevata sia tra gli insegnanti che tra gli studenti, in particolare in Italia, Germania e Cipro.
- L'attività fisica è stata apprezzata da tutti, in particolare dagli insegnanti in Germania e Cipro.
- Gli insegnanti in Germania e Cipro e gli studenti in Germania hanno dimostrato una comprensione avanzata della sostenibilità e dei comportamenti alimentari eco-salutari.
- Gli insegnanti e gli studenti in Italia e Cipro hanno dimostrato familiarità con i principi della dieta mediterranea e una preferenza culturale per i cibi integrali.
- Gli insegnanti spesso fungevano da modelli positivi, influenzando con le loro abitudini la cultura alimentare dell'intera scuola.

### **Aree chiave da migliorare**

- Gli studenti hanno mostrato notevoli lacune nella conoscenza dei macronutrienti, con una diffusa confusione sul ruolo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine, in particolare in Serbia e Guadalupa.
- Le abitudini di idratazione non erano praticate in modo coerente, nonostante la consapevolezza, soprattutto tra gli studenti della Guadalupa e della Serbia.
- La comprensione delle etichette alimentari era limitata tra gli studenti di tutti i paesi tranne Germania e Italia.
- Gli insegnanti e gli studenti in Serbia e Guadalupa hanno dimostrato i livelli più bassi di consapevolezza riguardo alle diete sostenibili e all'impatto ambientale legato all'alimentazione.
- Gli studenti spesso sopravvalutano la salubrità della loro dieta, con un consumo elevato di alimenti trasformati

e l'assunzione di bevande zuccherate rimanevano elevate.

### **Osservazioni trasversali**

Il confronto mostra che, sebbene la consapevolezza sia presente sia tra gli studenti che tra gli insegnanti, le conoscenze applicabili e la coerenza comportamentale rimangono una sfida. Gli insegnanti si trovano in una posizione privilegiata per sostenere il miglioramento dei risultati degli studenti, ma per farlo hanno bisogno di strumenti, formazione e sostegno istituzionale.

Un ulteriore allineamento tra gli sforzi di formazione degli insegnanti e degli studenti e l'integrazione dell'alfabetizzazione alimentare nei programmi scolastici saranno essenziali per costruire una cultura alimentare veramente sostenibile nei sistemi educativi.

L'analisi comparativa dell'indagine del progetto GARDENS condotta in Italia, Guadalupa, Serbia, Germania e Cipro ha rivelato un panorama ricco e complesso di punti di forza, punti deboli e bisogni educativi in relazione alle conoscenze nutrizionali degli insegnanti, alla consapevolezza della sostenibilità e ai comportamenti legati allo stile di vita.

Diversi modelli chiave sono emersi in modo coerente in tutti i paesi partecipanti, fornendo una solida base sia per interventi mirati che per riforme educative più ampie.

### **Punti di forza identificati**

- Elevata consapevolezza dell'importanza di frutta e verdura  
In tutti i paesi, gli insegnanti hanno riconosciuto il ruolo centrale che frutta e verdura rivestono in una dieta sana. L'Italia e Cipro, in particolare, hanno dimostrato un profondo legame culturale con gli alimenti freschi di origine vegetale, riflettendo la tradizione della dieta mediterranea.
- Comprensione diffusa delle esigenze di idratazione  
Gli insegnanti hanno riconosciuto all'unanimità l'importanza fondamentale di mantenere un adeguato livello di idratazione. Italia, Germania e Cipro hanno mostrato forti abitudini personali di idratazione, mentre Serbia e Guadalupa sono rimaste indietro per quanto riguarda l'assunzione giornaliera di acqua.
- Riconoscimento generale dei benefici dell'attività fisica  
La consapevolezza dei benefici per la salute dell'attività fisica era elevata tra gli insegnanti di

tutti i paesi. Germania, Italia e Cipro hanno riportato una maggiore corrispondenza tra conoscenza e comportamento personale, mentre Serbia e Guadalupa hanno citato ostacoli infrastrutturali e legati allo stile di vita.

- Consapevolezza emergente dei concetti di dieta sostenibile  
La Germania e Cipro hanno dimostrato progressi significativi nel collegare le scelte alimentari all'impatto ambientale, suggerendo che l'alfabetizzazione alla sostenibilità sta diventando parte integrante dell'educazione alimentare in questi paesi.
- Impegno per ambienti scolastici sani  
Molti insegnanti hanno espresso un forte sostegno all'integrazione di scelte alimentari più sane e principi di sostenibilità all'interno delle loro comunità scolastiche, riconoscendo il loro duplice ruolo di educatori e modelli di riferimento.

#### **Aree chiave di miglioramento**

- Comprensione incompleta dei macronutrienti e delle fonti energetiche  
Nonostante la consapevolezza generale in materia di nutrizione, in tutti i paesi, in particolare in Serbia e Guadalupa, persisteva una certa confusione riguardo alle funzioni dei carboidrati, delle proteine e dei grassi, nonché alle fonti primarie di energia quotidiana.
- Lacune nella consapevolezza pratica delle dimensioni delle porzioni  
Gli insegnanti di tutti i paesi hanno dimostrato solo una comprensione moderata delle porzioni raccomandate, in particolare per i grassi, gli oli e gli alimenti ad alto contenuto energetico.
- Idee sbagliate riguardo agli alimenti integrali rispetto a quelli trasformati  
Mentre Italia e Cipro hanno ottenuto risultati eccellenti, Germania, Serbia e Guadalupa hanno mostrato vari gradi di incertezza nel distinguere tra alimenti minimamente trasformati e alimenti ultra-trasformati.
- Conoscenza limitata delle etichette alimentari in alcune regioni  
Germania e Italia hanno ottenuto i risultati migliori nella lettura e nell'interpretazione regolare delle etichette, mentre Cipro, Serbia e Guadalupa hanno registrato un coinvolgimento minore. La capacità di decodificare le complesse etichette alimentari rimane una priorità educativa.
- Integrazione parziale della sostenibilità nelle pratiche alimentari  
Sebbene stia crescendo una consapevolezza teorica e un'idea della sostenibilità, soprattutto in

Germania e Cipro, l'integrazione pratica nelle abitudini alimentari quotidiane rimane incompleta in tutti i paesi.

- Inattività fisica e sedentarismo

Il comportamento sedentario, esacerbato dalle moderne esigenze lavorative e dalle sfide infrastrutturali, è stato identificato come una preoccupazione crescente, in particolare in Serbia e Guadalupa.

**Osservazioni trasversali**

Nel complesso, i risultati indicano una consapevolezza generale positiva dei concetti di salute e sostenibilità tra gli insegnanti. Tuttavia, rimane la necessità critica di colmare il divario tra conoscenza e pratica, garantendo che gli insegnanti non solo comprendano i principi di una vita sana e sostenibile, ma li incarnino anche in modo coerente nella loro vita quotidiana e nelle loro pratiche didattiche. Inoltre, le differenze tra i paesi evidenziano l'importanza di interventi sensibili alle differenze culturali, adattati alle esigenze locali specifiche, alle infrastrutture e alle tradizioni culinarie.

## 6. RACCOMANDAZIONI PER L'AZIONE

La creazione di una cultura della nutrizione e della sostenibilità all'interno delle scuole richiede interventi sistemici e multilivello che coinvolgano sia gli insegnanti che gli studenti e coinvolgano attivamente le famiglie e la comunità in generale.

### 1. Rafforzare la formazione di insegnanti e studenti in materia di nutrizione pratica e sostenibilità

- Fornire programmi di formazione a doppio livello che istruiscano gli insegnanti e responsabilizzino gli studenti.
- Includere moduli chiari su macronutrienti, idratazione, etichette alimentari e consumo eco-compatibile.
- Incorporare materiali interattivi e adeguati all'età degli studenti, utilizzando app ludiche, sessioni di orticoltura scolastica e apprendimento basato su progetti.

### 2. Incoraggiare l'idratazione quotidiana e l'attività fisica

- Installare fontanelle e garantire che tutti gli studenti abbiano accesso ad acqua potabile pulita durante l'intera giornata scolastica.
- Promuovere attività di monitoraggio dell'idratazione per gli studenti, guidate dagli insegnanti.
- Integrare il movimento nell'orario scolastico giornaliero: pause di stretching in classe, giochi all'aperto, "lezioni attive".
- Organizza eventi sportivi o di benessere per studenti, personale e famiglie.

### 3. Integrare l'alfabetizzazione alimentare e la sostenibilità in tutto il programma di studi

- Sviluppare unità interdisciplinari che affrontino i sistemi alimentari nell'ambito delle scienze, dell'educazione civica, della geografia e dell'educazione sanitaria.
- Includere esercizi di lettura delle etichette e interpretazione nutrizionale nelle attività di matematica e lingua.
- Utilizzare strategie di educazione tra pari in cui gli studenti più grandi guidano i più piccoli in moduli di alfabetizzazione alimentare.

4. Promuovere la collaborazione tra scuola e famiglia

- Creare impegni nutrizionali tra scuola e famiglia o obiettivi condivisi sull'alimentazione sana.
- Organizzare regolarmente seminari per i genitori su argomenti quali pranzi al sacco sani, sistemi alimentari locali e interpretazione delle etichette.
- Sviluppare "settimane di sfida familiare" su temi quali il consumo di acqua, gli snack a zero rifiuti o la cucina con i legumi.
- Stabilire partnership tra la scuola e gli orti domestici in cui gli studenti portano a casa abitudini sostenibili.

5. Promuovere il coinvolgimento nella vita reale attraverso iniziative scolastiche e comunitarie.

- Ampliare i programmi di orticoltura scolastica e collegarli ai mercati agricoli locali, ai progetti sulla biodiversità e ai centri sanitari.
- Collaborare con i servizi municipali e le ONG per attuare campagne di sensibilizzazione pubblica più ampie radicate nelle attività scolastiche.
- Riconoscere gli studenti e le scuole come leader locali nella sostenibilità alimentare, amplificando l'impatto oltre l'aula.

Queste azioni contribuiranno a costruire ecosistemi scolastici resilienti e consapevoli dal punto di vista alimentare, in cui la conoscenza si traduce in comportamenti duraturi sostenuti dagli insegnanti, rafforzati dalle famiglie e sostenuti dalla comunità.

Sulla base dei risultati dell'analisi comparativa dell'indagine, vengono proposte le seguenti raccomandazioni strategiche per rafforzare il ruolo degli insegnanti come catalizzatori di ambienti scolastici più sani e sostenibili in Europa e oltre.

**Rafforzare i programmi di formazione degli insegnanti sulla nutrizione pratica e la sostenibilità**

Per garantire che gli insegnanti siano pienamente preparati a fornire un'istruzione di alta qualità in materia di nutrizione e sostenibilità, è essenziale rafforzare i programmi di formazione iniziale e continua degli insegnanti.

La formazione dovrebbe andare oltre le conoscenze teoriche, ponendo l'accento sulle competenze pratiche e applicabili, tra cui:

- Riconoscere e insegnare i macronutrienti, l'equilibrio energetico e il fabbisogno di idratazione.
- Comprensione dei sistemi alimentari sostenibili, dell'etichettatura degli alimenti e dell'impatto ambientale delle scelte alimentari.
- Utilizzo di metodi di apprendimento interattivi ed esperienziali, come dimostrazioni di cucina in classe, attività nell'orto scolastico e sfide di eco-dieta.

Investire in moduli certificati di nutrizione e sostenibilità, integrati nei corsi di sviluppo professionale, consentirebbe agli insegnanti di dare l'esempio e di integrare questi temi in tutto il programma di studi.

#### **Incoraggiare l'idratazione quotidiana e l'attività fisica**

Sebbene le conoscenze teoriche sull'idratazione e l'attività fisica fossero diffuse, l'adesione pratica variava in modo significativo.

Le scuole dovrebbero attuare iniziative strutturate per incoraggiare routine quotidiane più sane, tra cui:

- Installare fontanelle e fornire bottiglie d'acqua riutilizzabili per studenti e personale.
- Inserire pause per l'idratazione nei programmi giornalieri.
- Istituire programmi di "scuola attiva" che integrino il movimento nelle lezioni accademiche (ad esempio, sessioni di "walk-and-talk", ricreazioni attive, pause di danza o yoga).
- Promuovere programmi di benessere per il personale che diano priorità all'attività fisica regolare e alla salute mentale.

Tali misure non solo migliorano la salute personale degli insegnanti e degli studenti, ma creano anche culture scolastiche vivaci e promotrici della salute.

#### **Integrare l'alfabetizzazione alimentare nei programmi scolastici**

L'educazione alimentare, che comprende nutrizione, sostenibilità, sistemi alimentari ed educazione dei consumatori, dovrebbe essere sistematicamente integrata in diverse materie scolastiche, tra cui:

- Scienze (scienza dell'alimentazione, ecosistemi, impatto ambientale della produzione alimentare).
- Educazione civica (diritti alimentari, sicurezza alimentare, giustizia sociale in agricoltura).
- Geografia (sistemi alimentari globali, commercio alimentare locale vs globale, impatto climatico).
- Economia (consumo sostenibile, produzione alimentare etica).

Progetti interdisciplinari, settimane tematiche e approcci didattici interdisciplinari potrebbero aiutare gli studenti a sviluppare capacità di pensiero critico sulle scelte alimentari, collegando le azioni personali alle sfide globali.

#### **Promuovere iniziative comunitarie come orti scolastici e mercati contadini**

Per trasformare le conoscenze teoriche in pratica quotidiana, è fondamentale radicare le esperienze di apprendimento in contesti comunitari reali:

- Ampliare i programmi di orti scolastici in cui studenti e insegnanti coltivano ortaggi di stagione, imparano a conoscere la salute del suolo, la biodiversità e le tradizioni alimentari locali.
- Collaborare con agricoltori locali, cooperative e associazioni ecologiche per creare mercati contadini nei terreni scolastici o organizzare visite alle fattorie.
- Organizzare festival gastronomici comunitari che celebrino i cibi tradizionali, locali e sostenibili, promuovendo un senso di orgoglio e appartenenza nei confronti delle pratiche alimentari sane.

Tali progetti basati sulla comunità favoriscono l'apprendimento esperienziale, lo scambio di conoscenze intergenerazionale e legami più forti tra scuole, famiglie ed economie alimentari locali.

## 7. CONCLUSIONE

Il rapporto comparativo GARDENS evidenzia il ruolo essenziale che le scuole, e in particolare i loro educatori e studenti, svolgono nella trasformazione della cultura alimentare dal basso. Gli insegnanti non sono solo trasmettitori dei contenuti del programma scolastico, ma sono modelli di riferimento che influenzano il modo in cui la nutrizione, la sostenibilità e il benessere sono percepiti e praticati nella vita quotidiana.

Da questo rapporto emerge chiaramente che gli studenti stessi sono potenti promotori del cambiamento. Se dotati di conoscenze alimentari, strumenti pratici e opportunità di coinvolgimento, possono influenzare le loro famiglie, ispirare i loro coetanei e portare innovazioni significative nelle comunità scolastiche.

Inoltre, l'integrazione delle famiglie come partner attivi nell'educazione alimentare e alla sostenibilità è fondamentale per rafforzare abitudini positive al di fuori della scuola. Quando le scuole, gli studenti e le famiglie lavorano insieme, l'impatto si moltiplica, estendendosi ben oltre le mura della classe.

Per un futuro sostenibile e attento alla salute, dobbiamo continuare a costruire un ecosistema educativo in cui:

- Gli insegnanti siano formati e supportati
- Gli studenti siano responsabilizzati attraverso la conoscenza e l'azione
- Le famiglie siano coinvolte come alleate
- Le comunità accolgano le scuole come centri per il benessere ecologico

Questo approccio collettivo e intergenerazionale è il vero punto di forza del progetto GARDENS, che getta le basi per un cambiamento permanente sia nelle persone che nel pianeta.

I risultati dell'indagine comparativa del progetto GARDENS lo dimostrano in modo inequivocabile: gli insegnanti sono agenti fondamentali del cambiamento nella promozione di abitudini alimentari più sane, scelte alimentari sostenibili e stili di vita attivi tra le giovani generazioni.

La loro influenza va ben oltre l'istruzione formale: gli insegnanti plasmano le norme, i

comportamenti e aspettative culturali attraverso le loro azioni quotidiane, le pratiche in classe e le interazioni con gli studenti e le famiglie.

In tutti e cinque i paesi partecipanti (Italia, Guadalupa, Serbia, Germania e Cipro) — gli insegnanti hanno dimostrato un livello encomiabile di consapevolezza generale in materia di alimentazione, idratazione, attività fisica e sostenibilità.

Tuttavia, sono state evidenziate anche significative lacune nelle conoscenze dettagliate, nell'applicazione pratica e nell'integrazione sistematica nelle pratiche educative.

Investire nell'istruzione e nello sviluppo delle capacità degli insegnanti non è quindi semplicemente un'azione accessoria, ma una priorità strategica essenziale per ottenere un cambiamento culturale sistemico a lungo termine verso uno stile di vita più sano e sostenibile. È necessario progettare programmi di sviluppo professionale, strumenti pratici, riforme curriculari interdisciplinari e partnership tra scuola e comunità per sostenere gli insegnanti come leader, modelli di riferimento e moltiplicatori di cambiamenti positivi.

Se adeguatamente responsabilizzati, gli insegnanti hanno il potenziale per:

- Ispirare gli studenti a fare scelte alimentari consapevoli e informate.
- Normalizzare l'attività fisica e l'idratazione come parti integranti della vita quotidiana.
- Costruire una generazione che colleghi la salute personale alla salute del pianeta.
- Creare ambienti scolastici resilienti e promotori della salute, profondamente radicati nelle culture locali e nelle responsabilità globali.

In un'epoca in cui i cambiamenti climatici, le malattie croniche e l'insicurezza alimentare rappresentano sfide globali interconnesse, la missione di GARDENS risuona con rinnovata urgenza:

coltivare non solo la conoscenza, ma anche valori, competenze e abitudini che alimenteranno comunità eco-salutari, sostenibili e fiorenti in tutta Europa e oltre.

## 8. SINTESI GRAFICHE

Al fine di integrare e rafforzare l'analisi comparativa presentata in questo rapporto, è stata generata una serie di sintesi grafiche.

Questi grafici forniscono una panoramica visiva dei risultati chiave, evidenziando i punti di forza, le lacune e le tendenze comparative nei cinque paesi partecipanti: Italia, Guadalupa, Serbia, Germania e Cipro.

La rappresentazione visiva dei dati offre una comprensione immediata e intuitiva di:

- Disparità nelle conoscenze nutrizionali
- Livelli di consapevolezza della sostenibilità
- Abitudini di idratazione
- Pratiche di attività fisica
- Tassi di alfabetizzazione alimentare

Attraverso questi grafici, i lettori possono comprendere rapidamente sia i modelli comuni che le differenze specifiche di ciascun Paese, rendendo più facile identificare le aree prioritarie di intervento e le potenziali migliori pratiche da condividere a livello transnazionale.

I grafici sottostanti illustrano:

- Conoscenza nutrizionale per paese

Livello di comprensione dei macronutrienti, delle fonti energetiche e delle porzioni.

- Consapevolezza della sostenibilità per paese

Consapevolezza dell'impatto ambientale delle scelte alimentari e familiarità con i principi di una dieta sostenibile.

- Consapevolezza dell'idratazione e assunzione di acqua

Riconoscimento dell'importanza dell'idratazione e comportamenti effettivi di consumo di acqua.

- Impegno nell'attività fisica

Frequenza del coinvolgimento personale degli insegnanti in attività fisiche regolari.

- Conoscenza delle etichette alimentari

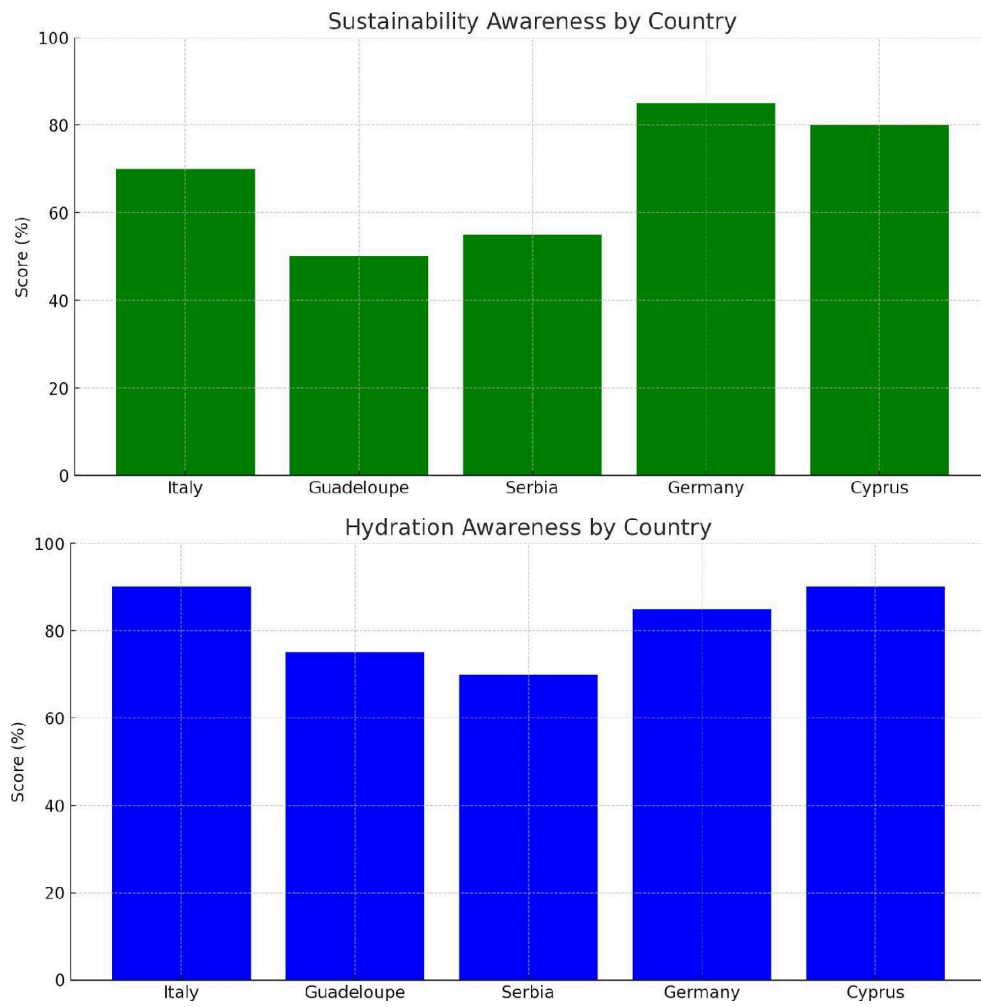
Percentuale di insegnanti che leggono e comprendono abitualmente le etichette alimentari, compresi i pannelli nutrizionali e le certificazioni di sostenibilità.



GIARDINI



Co-funded by  
the European Union



### Considerazioni finali: verso un futuro più sano e sostenibile

La tabella sottostante riassume gli indicatori chiave emersi dal sondaggio condotto tra gli studenti di tutti i paesi partecipanti. Essa evidenzia la percentuale di studenti che dimostrano conoscenze in materia di nutrizione, macronutrienti, idratazione, sostenibilità e lettura delle etichette alimentari. La Germania ottiene risultati costantemente positivi in tutte le categorie, mentre la Serbia e la Guadalupa mostrano livelli inferiori di consapevolezza e comprensione, in particolare per quanto riguarda la lettura delle etichette alimentari e gli argomenti relativi alla sostenibilità. L'Italia e Cipro dimostrano una forte consapevolezza in materia di idratazione e conoscenze di base sulla nutrizione, ma necessitano ancora di miglioramenti nella comprensione applicata dei macronutrienti.

#### Tabella comparativa delle conoscenze alimentari degli studenti

Paese	Conoscenza nutrizionale (%)	Conoscenza dei macronutrienti (%)	Consapevolezza dell'idratazione (%)	Consapevolezza della sostenibilità (%)	Letture delle etichette (%)
Italia	70,6	27,5	92	51,7	45
Germania	68	40	90	78	60
Cipro	65	35	85	60	38
Serbia	50	22	70	30	20
Guadalupa	48	20	65	25	15

## Sintesi

### *Rapporto di analisi comparativa – Progetto GARDENS*

Questo rapporto presenta un'analisi comparativa completa delle conoscenze nutrizionali, delle abitudini alimentari, della consapevolezza della sostenibilità e dei comportamenti legati allo stile di vita tra insegnanti e studenti dei cinque paesi partecipanti al progetto Erasmus+ GARDENS: Italia, Guadalupa (Francia), Serbia, Germania e Cipro.

Sulla base di sondaggi standardizzati condotti nelle scuole primarie e secondarie di primo grado, il rapporto valuta gli indicatori chiave relativi all'alfabetizzazione alimentare, all'idratazione, all'attività fisica, alla comprensione dei macronutrienti e alle pratiche di consumo sostenibile.

### **Risultati principali:**

- Gli insegnanti hanno dimostrato un'elevata consapevolezza dei principi di un'alimentazione sana, in particolare in Italia, Germania e Cipro. Tuttavia, l'applicazione pratica delle conoscenze (ad esempio, dimensioni delle porzioni, integrazione della sostenibilità) rimane disomogenea nei diversi contesti.
- Gli studenti hanno dimostrato una buona comprensione generale di frutta e verdura, ma significative idee errate sui macronutrienti, le fonti energetiche e la trasformazione degli alimenti.
- La consapevolezza della sostenibilità era più avanzata in Germania e Cipro, mentre rimane limitata in Guadalupa e Serbia.
- La comprensione delle etichette alimentari è una lacuna emergente sia per gli insegnanti che per gli studenti, in particolare al di fuori della Germania e dell'Italia.
- Le abitudini di idratazione e l'attività fisica sono state riconosciute come essenziali ma non praticate in modo coerente, soprattutto tra gli studenti della Guadalupa e della Serbia.

### **Raccomandazioni strategiche**

Il rapporto propone le seguenti azioni trasversali:

- Rafforzare la formazione di insegnanti e studenti in materia di nutrizione pratica e sostenibilità.
  
- Integrare l'educazione alimentare e la lettura delle etichette nei programmi scolastici di tutte le discipline.
  
- Promuovere la collaborazione tra scuola e famiglia attraverso sfide condivise, workshop e progetti di orticoltura.
  
- Sostenere l'idratazione e l'attività fisica con programmi strutturati e infrastrutture adeguate.
  
- Incoraggiare il coinvolgimento della comunità attraverso orti scolastici e reti alimentari locali.

### **Riflessione finale**

Il progetto GARDENS conferma il ruolo fondamentale delle scuole nella promozione di atteggiamenti eco-sani. Gli insegnanti fungono da punti di riferimento per la conoscenza, gli studenti da motori del cambiamento e le famiglie da alleati nella sostenibilità.

Insieme, formano una comunità in grado di promuovere l'educazione alimentare e stili di vita resilienti al clima in tutta Europa e oltre.



## Co-funded by the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse sono esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per esse..



UNISS  
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI SASSARI



NGO NEST  
Berlin

hypex

savremena  
GIMNAZIJA I OSNOVNA ŠKOLA

