

ABITUDINI ALIMENTARI dei pre-adolescenti acerrani

Studio di fattibilità per un'indagine conoscitiva

Acerra, 31 Marzo 2023



Obiettivi dell'indagine



Raccogliere informazioni sulle abitudini alimentari e sullo stile di vita di pre-adolescenti acerrani

L'alimentazione è uno dei fattori chiave che influenzano la salute.



Rilevare i fabbisogni formativi

Individuare comportamenti alimentari non corretti
Test preliminare



Programmare azioni ed interventi

perché avere (pre)adolescenti sani vuol dire avere adulti in salute

SCUOLA PRIMARIA

Campione esaminato

E' stato preso in esame un campione rappresentativo di **101 pre-adolescenti** (46,5% M, 53,5%F), di età compresa **tra 11 e 14 anni**, **residenti in Acerra, Napoli**, allievi della Scuola IC "Ferrajolo-Siani" - Scuola secondaria di I grado (30,7% in prima, 46,5% in seconda, 22,8% in terza)



1^a colazione

1. Solo il **50,5%** fa colazione quotidianamente
2. L'alimento preferito è il latte (78%) con biscotti (57,1%) o cereali (37,4%); il latte è addizionato con Nesquik (38,5%) o caffè (27,5%)
3. Il 28,6% consuma merendine, il 18,7% brioches, il 13,2% Nutella. Solo il 5,5% mangia un frutto.
4. Il 39,6% ha dichiarato di fare colazione da solo



Spuntino e Merenda pomeridiana

L'89,1% fa uno **spuntino** di metà mattina a scuola, preferendo un panino (49%) o merendine (38,8%), o snacks (34,7%); pizza o parigina (16,3%); solo il 3,1% un frutto

Il 26,7% afferma di fare **merenda** il pomeriggio, contro il 66,3% che fa merenda solo qualche volta; il 42,9% non fa merenda per mancanza di tempo

Consumano uno yogurt (28,7%) o snacks (27,7%), merendine (18,1%), nutella (9,6%); frutta solo il 7,4%

Oltre la merenda il 17% fa anche altri spuntini, il 29,8% qualche volta, il 53,2% mai



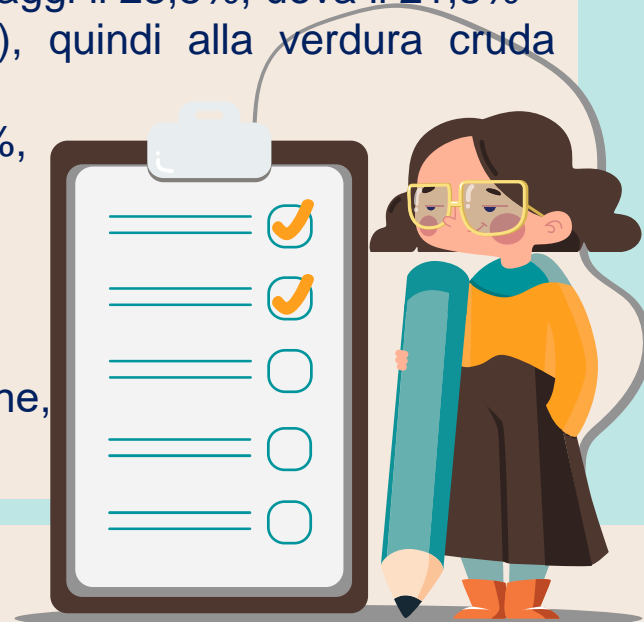
Pranzo

1. L'alimento immancabile sulle tavole è la pasta: prevale in tutte le sue forme: a pranzo, spesso associata a legumi (46,5%); viene mangiata tutti i giorni dal 61,4%
2. Tra i secondi piatti prevale nettamente la carne (81,2%), su pesce (15,8%), latticini e formaggi (29,7%), uova (28,7%);
3. La carne viene mangiata 3-4 volte a settimana (39,6%) o 1.2 volte a settimana (37,6%); i legumi 1-2 volte a settimana dal 42,6%, come pure il pesce (46,5%)
4. Come contorno, le patate (61,4%) o l'insalata (52,5%) sono di gran lunga preferite, verdura cotta (11,9%), pomodori (5,9%)
5. La verdura è consumata tutti (37,6%) o quasi tutti (19,8%) i giorni; i latticini 1.2 volte a settimana (31,7%); stessa frequenza per la frutta, anche se l'82,2% afferma di consumare frutta
6. Il 99% pranza a casa; il 53,5% consuma pasta condita, il 46,5% pasta con legumi, il 19,8% riso, il 5,9% minestra; il 13,9% pane e pasta integrali
7. L'82,2% afferma di consumare frutta, il 27,7% succhi, il 8,9% frutta sciropata



Cena

- La cena è consumata dal 94,1%, in famiglia per il 98% o da solo; non cena il 5,9%
- Preferiscono pasta al pomodoro il 33,7%, pasta al ragù il 29,7%, pasta in brodo il 19,8%, pasta con legumi il 12,9%, pasta ripiena il 11,9%, minestra il 6,9%, pasta e pane integrale il 5%;
- Preferisce carne il 64,4%, pesce il 36,6%, latticini e formaggi il 23,8%, uova il 21,8%
- La preferenza come contorno va alle patate (64,4%), quindi alla verdura cruda (32,7%) o cotta (28,7%)
- Afferma di mangiare frutta fresca l'84,2%, succhi il 20,8%, frutta sciroppata il 5%
- Mangiano qualcosa dopo cena l'8,9%, qualche volta il 61,4%, mai il 29,7%; l'attenzione viene rivolta a snacks dolci (62%) o salati (25,4%); dimenticata la frutta (1,4%).
- Pranzo (37,6%), cena (31,7) e colazione (18,8), nell'ordine, sono i pasti preferiti



Stili alimentari

- **Come bibite ai pasti** il 70,3% consuma acqua naturale, il 14,9% acqua gassata, il 12,9% Coca cola o altre bibite gassate
- **Consumano carne** 3-4 volte a settimana il 39,6%, 1-2 volte a settimana il 37,6%, quasi tutti i giorni il 14,9%, meno di una volta a settimana il 3%, tutti i giorni il 4%, mai l'1%
- **Mangiano pasta** tutti i giorni il 61,4%, quasi tutti i giorni il 20,8%, 3-4 volte a settimana il 13,9%, 1-2 volte a settimana il 3%, mai l'1%
- **Consumano legumi** 1-2 volte a settimana il 42,6%; 3-4 volte a settimana il 20,8%; quasi tutti i giorni il 19,8%; meno di una volta a settimana il 8,9%; mai il 5%
- **Mangiano pesce** 1-2 volte a settimana il 46,5%; meno di una volta a settimana il 23,8%; mai il 14,9%; quasi tutti i giorni il 4%
- **Consumano verdure** tutti i giorni il 37,6%; quasi tutti i giorni il 19,8%; 3-4 volte a settimana il 15,8%; 1-2 volte a settimana il 14,9%; meno di una volta a settimana il 5,9%; mai il 5,9%

Stili alimentari

- **Mangiano latticini** 1-2 volte a settimana il 31,7%; 3-4 volte a settimana il 17,8%; tutti i giorni il 16,8%; quasi tutti i giorni il 16,8%; meno di una volta a settimana il 14,9%; mai il 2%
- **Consumano frutta** tutti i giorni il 49,5%; quasi tutti i giorni il 16,8%; 3-4 volte a settimana il 10,9%; meno di una volta a settimana il 10,9%; 1-2 volte a settimana il 5,9%; mai il 5,9%
- **Finiscono di mangiare la propria porzione** sempre il 71,3%, qualche volta il 27,7%, mai l'1%
- **Chiedono il bis** di quello che mangiano sempre il 5%; qualche volta il 58,4%, mai il 36,6%,

Abitudini di vita e attività fisica

- **La tua casa si trova vicino o nel quartiere della scuola:** il 57,4%; lontano dalla scuola o in altro quartiere il 37,6%; in periferia il 5%
- **Come vieni a scuola?** In macchina 63,4%; a piedi 29,7%; con servizio privato auto 6,9%
- **Dopo pranzo preferisci:** fare subito i compiti, 55,4%; giocare al PC/play station/cellulare, 22,8%; guardare la TV, 7,9%; dormire, 6,9%; fare Tic Toc, 3%
- **Quante ore al giorno guardi la TV?** meno di un'ora, 46,5%; 1-2 ore, 37,6%; più di 3 ore, 15,8%
-
- **Quante ore al giorno usi il cellulare?** più di 3 ore, 49,5%; 1-2 ore, 42,6%; meno di un'ora, 7,9%
- **Quante ore al giorno giochi alla play station o similari?** meno di un'ora, 53,5; 1-2 ore, 37,6%; più di 3 ore, 8,9%



- **Ti piace mangiare al fast food?** Sì, 80,2%; No, 19,8%
- **Perché ti piace mangiare ai fast food?** Amo pizza e patatine, 72,8%; mi piace stare con gli amici, 48,1%; è divertente, 12,3%
- **Come ami passare il tuo tempo libero?** Con gli amici, 54,5%; con i parenti, 16,8%; restando a casa, 13,9%
- **Durante il tempo libero preferisci:** fare sport, 46,5%; giocare ai videogames, 44,6%; guardare la Tv, 43,6%; leggere un libro, 30,7%; giocare all'aperto, 26,7%; dormire, 25,7%
- **Pratici sport?** Normalmente, 53,5%; mai, 25,7%; qualche volta, 14,9%; sporadicamente, 5,9%
- **Che sport pratici?** Nuoto, 13,3%; calcio, 12%; pallavolo, 6,7%; palestra, 5,3%; basket, 4%; tennis 4%; nessuno 4%
- **Quante ore di sport pratici a settimana?** più di 3 ore a settimana, 26,7%; 2 ore, 22,7%; 1 ora, 22,7%; 3 ore, 18,7%; meno di 1 ora, 9,3%
- **Qual è il tuo sport preferito?** Calcio, 19,8%; nuoto, 9,9%; pallavolo, 6,9%; nessuno, 5%;

Tempo libero



Livelli di Conoscenze

- **Quale tra questi alimenti contengono più proteine?** Carne, 88,1%; frutta, 8,9%; pane, 3%
- **Quale tra questi alimenti contengono più carboidrati?** Pasta, 93,1%; pesce, 5,9%; ortaggi, 1%
- **Quale tra questi alimenti contengono più grassi?** Mozzarella, 53,5%; Prosciutto, 45,5%; frutta, 1,1%
- **Quale tra questi alimenti ti fornisce più energia?** Carne, 67,3%; pane, 17,8%; formaggio, 14,9%
- **Quale tra questi alimenti consideri più adatti alla prima alimentazione?** Latte e biscotti, 61,4%; frutta, 28,7%; uova e bacon, 9,9%
- **Quanti pasti si devono consumare (far) tutti i giorni?** 3-5, 82,2%; 1-2, 14,9%; 5-7, 3%
- **Quando è opportuno mangiare il formaggio?** dopo il secondo piatto, 61,4%; al posto della carne, 28,7%; nel panino a scuola, 9,9%
- **Che cos'è la fibra alimentare?** componente non digeribile dei vegetali, 59,4%; parte fibrosa della carne, 25,9%; la buccia della frutta, 14,9%



Cosa sai sulla bulimia?

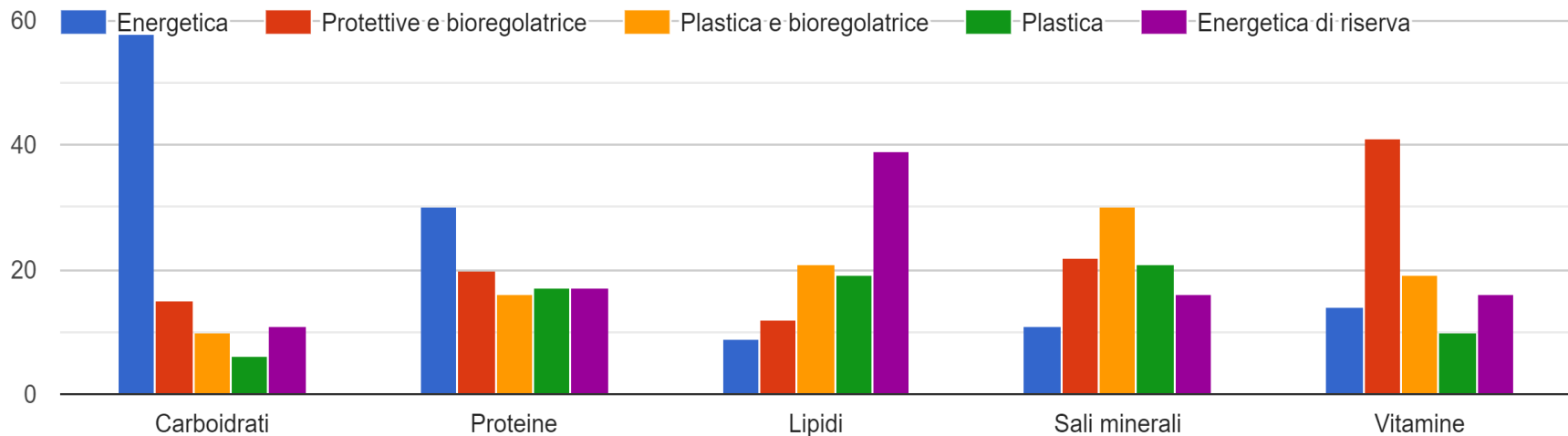


Cosa sai sull'anoressia?



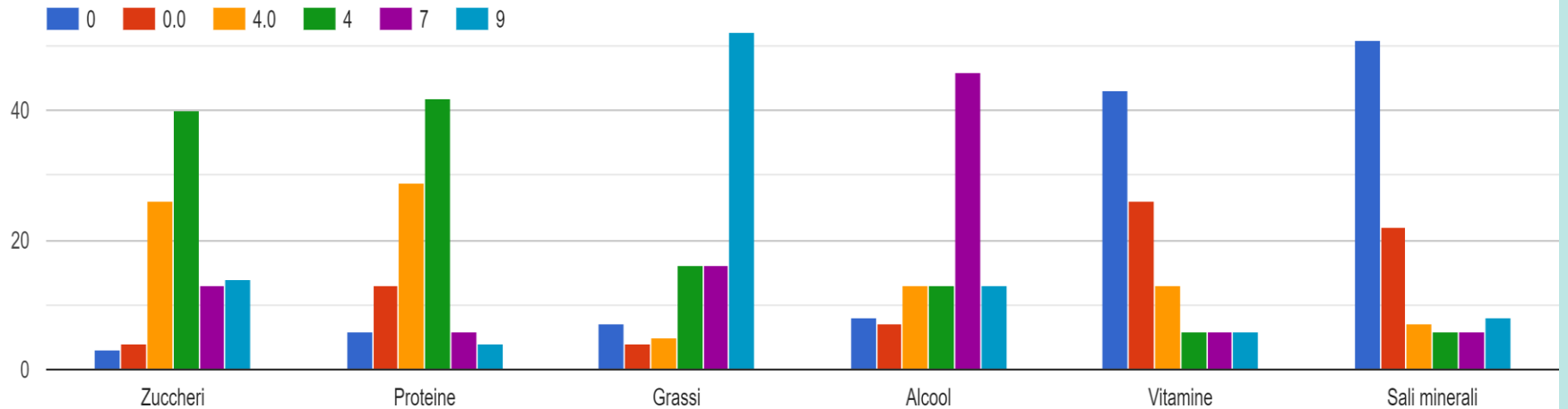
Rapporti col cibo

Associa ad ogni nutriente la sua funzione



Rapporti col cibo

Quante Kcal (chilocalorie) fornisce 1 g di:



Rapporti col Cibo

- **Generalmente mentre mangi:** parli con i presenti, 70,3%; guardi la tv, 66,3%; stai in silenzio, 20,8%
- **Preferisci mangiare:** con la famiglia, 92,1%; con gli amici, 34,7%; con i parenti, 21,8%
- **Qual è per te il pasto più bello della giornata?** Pranzo, 37,6%; cena, 31,7%; colazione, 18,8%, merenda, 7,9%; spuntino, 4%
- **I pasti secondo te sono il momento buono per:** stare tutti insieme in famiglia e parlare, 85,1%; guardare la Tv, 18,8%; mangiare e basta, 15,8%; stare soli, 4%; stare insieme in famiglia, 1%
- **Mangiando con i tuoi amici ti capita di:** mangiare di più, 57,4%; mangiare di meno, 18,8; rinunciare a qualcosa, 15,8%; cercare di non far vedere quello che mangi, 7,9%
- **Pensi che per essere accettato in un gruppo sia necessario essere:** simpatici ed estroversi, 77,2%; intelligenti, 16,8%; coraggiosi, 13,9; vestiti alla moda, 7,9%; belli, 4%; essere se stessi, 2%

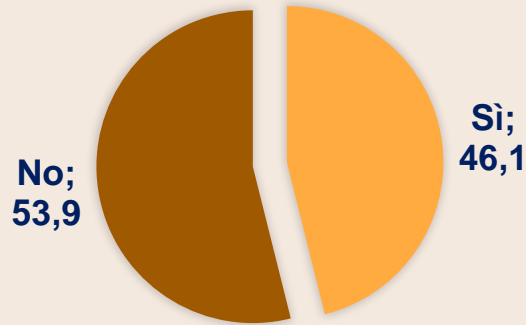


Rapporti col Cibo

- **Se ti offrono qualcosa ti capita di rispondere "NO, grazie":** spesso, 51,5%; qualche volta, 34,75; raramente, 11,9%; mai, 2%
- **Quando mangi, perché mangi?** per vivere, 50,5%; perché è ora di mangiare, 46,5%; per piacere, 41,6%; per crescere, 41,6%; perché non ho altro da fare, 5%; per obbligo, 4%; perché ho fame, 1%; per caso, 1%
- **Ti capita di mangiare per consolarti:** mai, 39,6%; raramente, 25,7%; qualche volta, 25,7%; spesso, 8,9%
- **A volte ti capita di NON mangiare:** perché non mi va, 65,3%; per stanchezza, 20,8%; per mancanza di tempo, 16,8%; per pigrizia, 5,9%; per dispetto, 5,9%; mai, 3%



Hai dei buoni motivi per metterti a dieta?

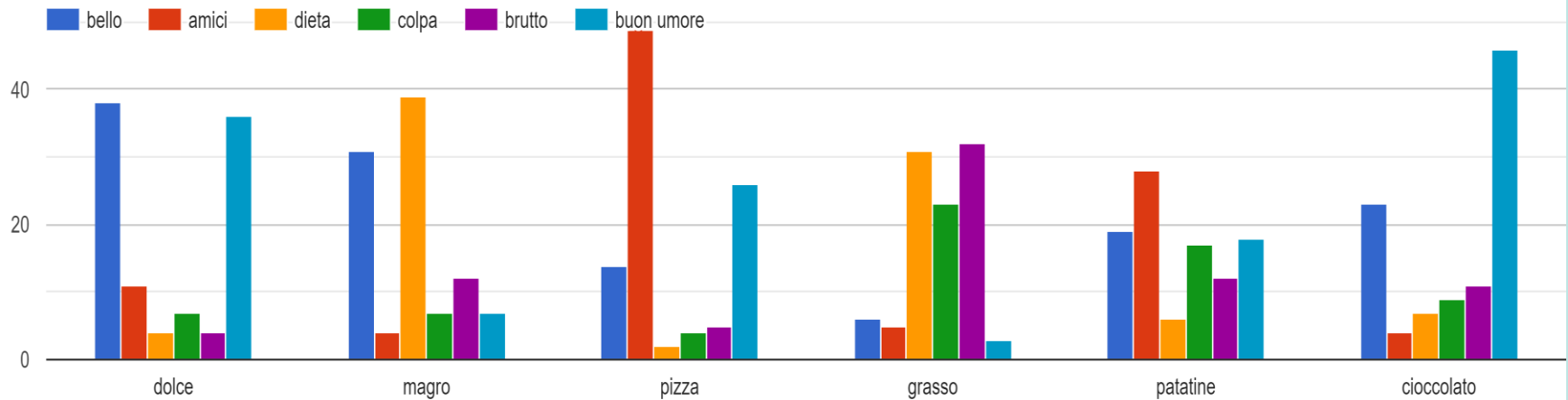


Perché pensi di dover fare la dieta?

- perché il mio sport richiede una corretta alimentazione
- per avere un buon fisico e un alimentazione sana
- perché mangio spesso cibo spazzatura
- per motivi di salute
- perché sono sovrappeso
- perché fa bene
- perché non mi piaccio
- sto iniziando a ingrassare

Rapporti col cibo

Associa ad ogni termine della colonna A uno della colonna B

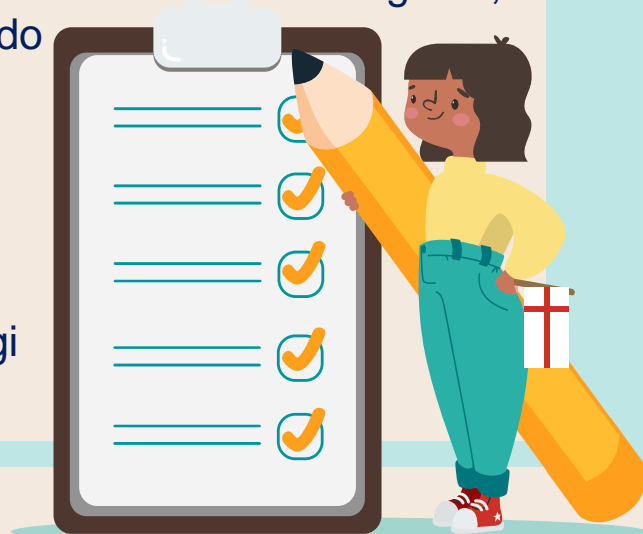


Rapporti col cibo

- **Accusi disturbi (qualche malore) dopo i pasti?** No, 54,5%; raramente, 39,6%; Sì, 5,9%
- **Quali disturbi avverti dopo mangiato?**
 - Mal di pancia
 - Sazietà
 - A volte prima di andare a fare sport mangio qualcosa e poi mentre faccio sport mi fa male il fianco
 - Quando mangio le salsicce di tacchino avverto un senso di nausea
 - Quando a volte accuso disturbi e mi fa male la pancia
 - Ho ancora fame
 - Bisogno di andare in bagno
 - Un dolore allo stomaco
 - Nausea (quando mangio tanto)
 - Gonfiore
 - Sensi di colpa
 - Di non sentirmi bene
 - Mi fa sempre male la costola e non riesco a respirare bene
 - Giramento di stomaco

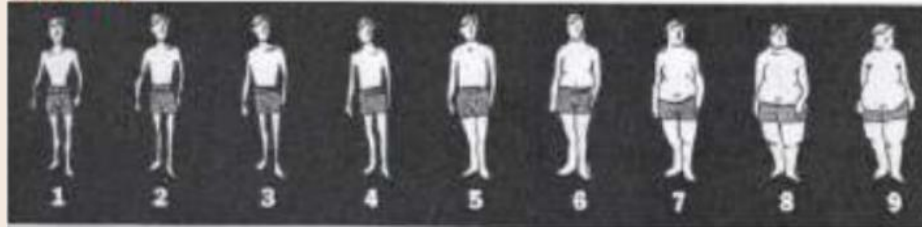
Rapporti col cibo

- **Ti capita di mangiare e bere di nascosto?** Mai, 65,3%; qualche volta, 28,7%; sempre, 3%; spesso, 3%
- **Chi è che influenza le tue scelte alimentari?** Nessuno, 54,5%; la famiglia 33,7%; gli amici, 2,2%; la scuola, 2%; me stessa, 1%; la pubblicità, 1%;
- **Durante la giornata senti più fame:** prima di pranzo, 56,4%; prima di cena, 40,6%; a metà pomeriggio, 29,7%; a metà mattina, 25,7%; quando vedi altri che mangiano, 23,8%; appena alzato, 22,8%; mentre studi, 19,8%; quando ti annoi, 18,8%; quando guardi la tv, 10,9%; prima di andare a letto, 8,9%; quando sei arrabbiato, 7,9%; quando sei solo, 5,9%;
- **Generalmente mentre mangi:** parli con i presenti, 70%; guardi la tv, 66,7%; ascolti la radio, 2,2%; stai in silenzio, 20%; usi il telefono, 1,1%; parli con la famiglia, 1,1%; leggi un libro, 0%



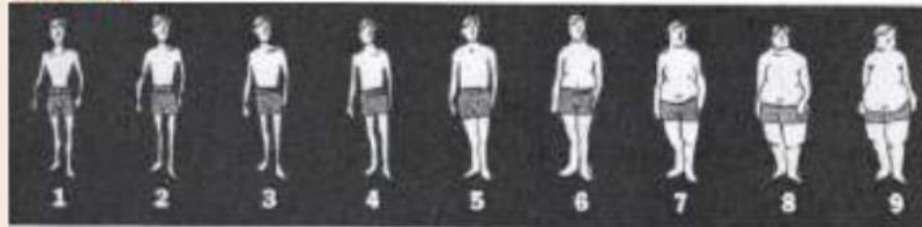
Rapporti col cibo (uomini)

Guarda le sagome della tabella e **scegli il profilo più simile al tuo** (indica il numero della sagoma)



5, 40,4%; 4, 27,7%; 7, 19,1%; 6, 8,5%; 3, 2,1%; 8, 2,1%

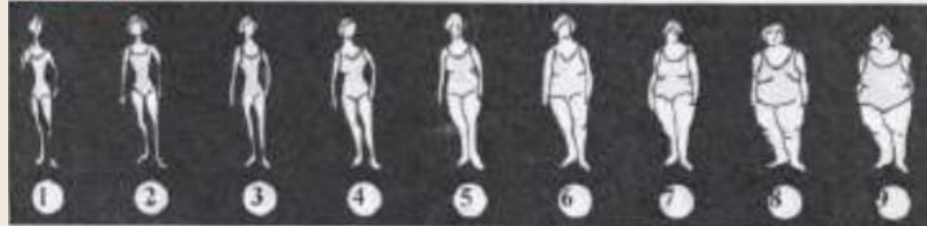
Guarda le sagome della tabella e **scegli il corpo che ti piacerebbe avere** (indica il numero della sagoma)



5, 42,6%; 4, 31,9%; 3, 17%; 2, 8,5%

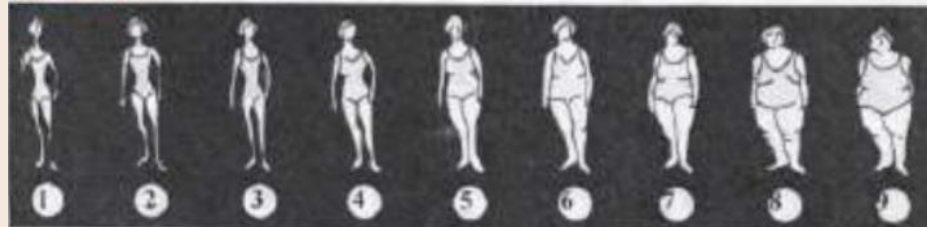
Rapporti col cibo (donne)

Guarda le sagome della tabella e **scegli il profilo più simile al tuo** (indica il numero della sagoma)



4, 44,4%; 3, 20,4%; 5, 18,5%; 6, 13%; 2, 3,7%

Guarda le sagome della tabella e **scegli il corpo che ti piacerebbe avere** (indica il numero della sagoma)



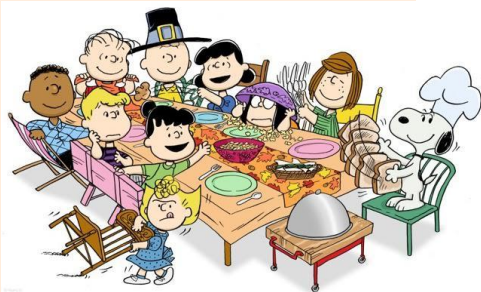
4, 53,7%; 3, 31,5%; 2, 7,4%; 1, 3,7%; 6, 1,9%; 5, 1,9%

Criticità maggiori

1. Premesso che il test pecca per la bassa numerosità del campione che non consente di ottenere alcuna significatività statistica, ciononostante è possibile rilevare alcune criticità:
2. Non vengono pienamente rispettati i canoni dettati dal modello della Dieta Mediterranea
3. Un dato preoccupante riguarda la Prima Colazione: non viene per niente percepito che si tratta di un momento molto importante della giornata, importante per dare la carica energetica necessaria per affrontare la giornata (solo il 50,5% consuma la colazione regolarmente; inoltre, il 39,6% ha dichiarato di fare colazione da solo)
4. Frequente il consumo fuori orario di merendine e snack dolci e salati: questa è un'abitudine dannosa, soprattutto se sommata a quella di saltare la colazione; sarebbe consigliabile incrementare invece il consumo di un frutto, soprattutto a metà mattina!



- La composizione dei pasti non pare equilibrata e non rispetta la Piramide Alimentare Transculturale
- Va migliorata la convivialità.



Criticità maggiori

- **Va promossa l'attività fisica/motoria curriculare.**
 - Solo il 29,7% va a scuola in piedi, il 53,5% dice di praticare sport regolarmente, il 25,7% non pratica alcuna attività sportiva
 - Durante il tempo libero preferiscono fare sport, il 46,5%; giocare ai videogames, il 44,6%; guardare la Tv, il 43,6%; giocare all'aperto, il 29,1%; leggere un libro, il 30,7%; dormire, il 25,7%
- Riguardo poi alle **conoscenze scientifiche**, in particolare quelle relative alle tematiche alimentazione e salute, queste **vanno assolutamente incrementate** insieme all'acquisizione della consapevolezza che **un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta uno strumento essenziale per il mantenimento della salute**



Criticità maggiori

- Interventi specifici e mirati sono richiesti da alcuni/e per **migliorare il rapporto col cibo**
- Hanno paura di essere sovrappeso (indipendentemente dal peso reale), tanto da mettere in atto comportamenti inadeguati (diete dimagranti)





Buone abitudini da promuovere

1. Consumare pasti cucinati a casa con la maggiore regolarità possibile
2. Preferire la dieta mediterranea
3. Prediligere il consumo di prodotti tipici locali e la convivialità
4. Fare sempre una prima colazione adeguata, con latte o yogurt, cereali e, se possibile, un frutto fresco
5. Assicurare un adeguato apporto di proteine attraverso legumi e pesce (preferibile), carne, uova e formaggio (rispettando i suggerimenti della piramide alimentare)
6. Considerare e promuovere il rispetto di piramidi alimentari corrette (piramide alimentare transculturale)
7. Praticare sport regolarmente, evitando l'uso inutile di integratori, se non prescritti dal medico
8. Seguire stili corretti di vita