

A photograph of a classroom with several children sitting at desks. In the foreground, a young girl with brown hair, wearing a blue shirt, is smiling broadly and has her right hand raised high. She is holding a purple pencil over an open notebook. To her left, another girl in a pink top is also raising her hand. In the background, a boy and another girl are visible, also with their hands raised. The classroom has a whiteboard and colorful posters on the wall.

**A SCUOLA LA SALUTE  
È SEMPRE PROMOSSA!**



*Ministero della Salute*

## L'Agenda 2030 dell'Organizzazione delle Nazioni Unite

Per poter costruire un futuro migliore è importante prendersi cura tutti insieme dell'ambiente e delle persone vicine a noi. Tutto ciò sarà possibile facendo attenzione alle nostre scelte quotidiane rispetto a ciò che mangiamo, a come gettiamo i nostri rifiuti, a come riduciamo gli sprechi di acqua ed energia, a come limitiamo l'uso della plastica, ecc. Ogni nostra piccola azione può fare la differenza e aiutare a migliorare il nostro pianeta.

Per realizzare insieme un progetto che trasformi tutte queste azioni in comportamenti corretti e duraturi nel tempo, nel 2015 i Paesi dell'**Organizzazione delle Nazioni Unite (Onu)** si sono riuniti per dare inizio ad un piano, denominato **Agenda 2030**, che nei prossimi anni possa portare miglioramenti importanti per la vita del Pianeta Terra e di tutti i suoi abitanti.

Purtroppo al giorno d'oggi non tutti godono di buone condizioni di vita. Molte persone vivono in condizioni di povertà, molte subiscono ingiustizie e limitazioni al proprio modo di vivere, lavorare, fare scelte, a moltissimi bambini non viene garantita la possibilità di studiare.

Anche l'ambiente è messo a dura prova dall'inquinamento del terreno, delle acque e del clima. Ed è proprio per risolvere molti di questi problemi che nasce l'Agenda 2030, composta da **17 obiettivi**, i **Sustainable Development Goals**, ognuno dei quali racchiude tante piccole azioni da intraprendere per il miglioramento di un aspetto specifico.



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Affinché ognuno di noi possa scendere in campo e dare il suo piccolo contributo è necessario conoscere i traguardi che il mondo intero si prefigge di raggiungere. Ogni Paese dovrà impegnarsi affinché tutti i progressi siano ottenuti per tutti gli individui e per l'intera umanità rispetto ai 17 obiettivi.

Questi obiettivi fondamentali e impegnativi rientrano in quello che viene definito lo **sviluppo sostenibile**, un processo che permette di migliorare le condizioni di vita delle persone senza danneggiare l'ambiente, ovvero le piante e gli animali, il terreno, l'aria e l'acqua, elementi essenziali per la vita sul pianeta. Affinché tutte queste risorse possano essere conservate nel giusto modo e utilizzate anche da coloro che verranno dopo di noi, è importante rispettarle e proteggerle.





**Obiettivo 1**  
Porre fine a ogni forma di povertà nel mondo



**Obiettivo 2**  
Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile



**Obiettivo 3**  
Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età



**Obiettivo 4**  
Fornire un'educazione di qualità, equa e inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti



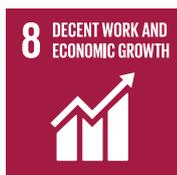
**Obiettivo 5**  
Raggiungere l'uguaglianza di genere ed emancipare tutte le donne e le ragazze



**Obiettivo 6**  
Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie



**Obiettivo 7**  
Assicurare a tutti l'accesso a sistemi di energia economici, affidabili, sostenibili e moderni



**Obiettivo 8**  
Incentivare una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva e un lavoro dignitoso per tutti



**Obiettivo 9**  
Costruire una infrastruttura resiliente e promuovere l'innovazione e una industrializzazione equa, responsabile e sostenibile



**Obiettivo 10**  
Ridurre l'ineguaglianza all'interno delle nazioni e fra le nazioni stesse



**Obiettivo 11**  
Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili



**Obiettivo 12**  
Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo



**Obiettivo 13**  
Promuovere azioni a tutti i livelli per combattere il cambiamento climatico



**Obiettivo 14**  
Conservare e utilizzare in modo durevole gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile



**Obiettivo 15**  
Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell'ecosistema terrestre



**Obiettivo 16**  
Promuovere società pacifiche e inclusive per uno sviluppo sostenibile



**Obiettivo 17**  
Rafforzare i mezzi di attuazione e rinnovare il partenariato mondiale per lo sviluppo sostenibile



## Progettiamo insieme il nostro futuro

Anche le nostre **scelte alimentari** hanno un notevole impatto sulle condizioni ambientali. Per questo non sarà importante solo aumentare la quantità e la qualità dei prodotti alimentari attraverso politiche agricole sostenibili, ma privilegiare sempre un'alimentazione che tuteli il rispetto per il nostro Pianeta.

Con **alimentazione sostenibile** si intende infatti non solo il consumo di prodotti sani, ma anche di prodotti che abbiano un'influenza poco dannosa sull'ambiente. In tal senso, uno dei modelli da seguire è sicuramente la **dieta mediterranea**.

Oltre a fornire i giusti nutrienti, la dieta mediterranea produce effetti positivi anche sulla sfera sociale, economica e ambientale. Privilegiare il maggior consumo di cereali, legumi, frutta e verdura di stagione rispetto a quello di carni e grassi animali, consente, ad esempio, di impiegare risorse naturali, come il terreno e l'acqua, e ridurre le emissioni di gas serra.



## Mantieniti in forma!

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di **movimento**, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

L'attività fisica comprende tutte le forme di movimento che vengono svolte durante la giornata: al lavoro, per la cura del giardino, per le faccende domestiche, ma anche per spostarsi, per divertimento, per socializzare, per allenarsi.

**Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi”**, cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta, praticare uno sport. Il gioco attivo e la ricreazione sono importanti per la prima infanzia così come per una crescita e uno sviluppo sani nei bambini e negli adolescenti. L'attività fisica è importante per tutte le età. Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche da **30 minuti di moderato esercizio quotidiano** e non necessariamente dedicarsi a un'attività sportiva specifica. Tutte le forme di attività fisica possono fornire benefici per la salute se intraprese regolarmente e con una sufficiente durata e intensità.

Fare un po' di movimento, ogni giorno, anche in casa, è fondamentale non solo per la nostra salute, ma anche per il nostro benessere psicologico. L'attività fisica infatti **riduce lo stress e l'ansia, migliora l'umore e la qualità del sonno**.

Bambini e ragazzi tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderato-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute ([http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf)).

Uno stile di vita sano e attivo, necessario per poter crescere in salute e che avvicina all'attività sportiva, può avere un ruolo rilevante nella vita familiare, poiché la condivisione di interessi e passioni anche sportive favorisce il dialogo in famiglia, permette di stare insieme in armonia e mette le generazioni in contatto.

Nel promuovere l'attività fisica per i ragazzi è fondamentale il ruolo della **scuola**, un *setting* privilegiato per dotare i giovani di una cultura favorevole alla salute, capace di incidere sui loro atteggiamenti e stili di vita, coinvolgendo fin dalla scuola dell'infanzia anche i genitori, i nonni, le famiglie in interventi non limitati a un periodo breve o ad un solo anno scolastico ([www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_3607\\_listaFile\\_itemName\\_0\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3607_listaFile_itemName_0_file.pdf)).

Oltre ai molteplici benefici per la salute, le società e le comunità più attive possono beneficiare di **aria più pulita e strade meno congestionate**. Attività come camminare, andare in bicicletta contribuiscono anche a ridurre le emissioni di gas serra, l'inquinamento atmosferico, acustico e il congestionamento del traffico, noti anche per avere effetti negativi sulla salute. Più attività fisica significa anche maggiori opportunità economiche per tutta una serie di settori, come l'industria, i trasporti, i servizi sanitari, lo sport e il turismo.

L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile riconosce le malattie croniche come una delle principali sfide per lo sviluppo sostenibile e ha sviluppato un piano d'azione globale che ha tra i suoi obiettivi quello di ridurre i decessi precoci causati dalle patologie croniche. **Uno stile di vita attivo sin dall'infanzia, associato a una corretta alimentazione, diminuisce il rischio di malattie croniche in età adulta**.

Per incentivare l'adozione di corretti stili di vita è necessario diffondere la cultura della vita attiva e dello sport come strumento per il benessere psico-fisico e sensibilizzare tutta la popolazione, ma soprattutto i giovani, sull'importanza di uno stile di vita attivo, nonché facilitare la pratica di un'adeguata attività fisica anche tra le persone con disabilità, quelle portatrici di disagio psichico o disturbo mentale, quelle che vivono in condizioni di svantaggio socio-economico e di fragilità. L'attività fisica deve, inoltre, poter essere svolta secondo modalità rispettose della diversità degli individui, al fine di consentire la più ampia partecipazione, nel rispetto delle caratteristiche e dei bisogni specifici di ciascuno. Nei diversi luoghi in cui viene praticata l'attività fisica e/o sportiva è necessario fare in modo che tutti possano sviluppare le proprie differenti abilità, in un contesto di piena socialità e inclusione, valorizzando ogni possibile diversità.

## Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica

L'esigenza di facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio, ha spinto il Ministero della salute a elaborare le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica** (G.U. n. 134 dell'11 giugno 2010).

Tali **Linee di indirizzo**, dirette alle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado, sono rivolte a tutti gli operatori della ristorazione scolastica e focalizzano l'attenzione su alcuni aspetti sostanziali al fine di fornire a livello nazionale indicazioni per migliorarne la qualità nei vari aspetti, in particolare quello nutrizionale. Contengono **indicazioni per organizzare e gestire il servizio di ristorazione**, definire il capitolato d'appalto e fornire un pasto adeguato ai fabbisogni per le diverse fasce di età, educando il bambino all'acquisizione di abitudini alimentari corrette.

La ristorazione scolastica deve tendere all'**adeguatezza nutrizionale** di ciascun pasto, sulla base delle effettive esigenze calorico-nutrizionali della fascia di età cui è destinato, a realizzare una razione alimentare globalmente adeguata nelle sue componenti nutritive e funzionali, tenendo conto dei pasti assunti sia in casa che fuori e, infine, a contribuire in modo soddisfacente a un'assunzione di frutta e verdura in linea con le quantità auspiccate (considerata l'esigenza di assumerne almeno 5 porzioni al giorno).

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di un'alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando **anche alimenti tipici** al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari.

Come indicato nelle *Linee guida per una sana alimentazione* (LARN), la **varietà degli alimenti** è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autun-

no-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola **curiosità verso il cibo**.

La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di **prodotti di stagione**, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni. Si sottolinea l'importanza di redigere un menù che preveda anche note esplicative e operative per chiarire **le ragioni delle scelte**.

Il menù va preparato per le diverse **fasce di età**. Nella progettazione del menù occorre ottemperare alle esigenze di metabolismo, crescita, prevenzione e favorire il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e soddisfazione degli utenti, incoraggiando l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti.

La valutazione in energia e nutrienti del menù deve essere sulla base della settimana scolastica.

Nelle scuole particolare attenzione va riposta anche alla distribuzione di alimenti e bevande, al di fuori dei pasti serviti nell'ambito della refezione. Ciò nell'ottica di **promuovere un maggior consumo di alimenti con basso tenore di calorie**, di grassi e di zuccheri, anche attraverso i distributori automatici di alimenti e bevande, che a tutt'oggi, invece, presentano più o meno gli stessi prodotti a prescindere dal luogo in cui sono ubicati: scuole, ospedali, posti di lavoro, ecc.

Nell'ottica di monitorare il riscontro e l'efficacia delle sopracitate linee di indirizzo, già nel 2014 è stata realizzata, in collaborazione con il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, un'indagine conoscitiva destinata agli istituti scolastici. I risultati sono descritti nel documento *Indagine conoscitiva sulla ristorazione scolastica in Italia - Relazione 2014* che ha permesso, tra l'altro, di acquisire una visione panoramica della situazione relativa alla ristorazione scolastica in Italia. I dati più significativi dell'indagine hanno evidenziato come, accanto alla



diffusa conoscenza (73%) delle *Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica*, sia emersa una minima percentuale (2,39%) di scuole che, pur conoscendole, non le applica.

La rilevazione periodica della **soddisfazione dell'utente**, che avviene nel 74% delle scuole, dovrebbe essere realizzata in tutti gli istituti scolastici, poiché tale rilevazione è di fondamentale importanza non solo per valutare il gradimento dell'utente, ma anche per migliorare la qualità del pasto e la palatabilità delle pietanze.

Una delle criticità del servizio evidenziata dall'indagine è la distribuzione di frutta al momento dello spuntino prevista solo nel 28% degli istituti. Malgrado gli sforzi per incrementare il consumo di frutta e verdura nei bambini, attraverso iniziative e campagne di informazione promosse da varie istituzioni, tale risultato indica un'insufficiente sensibilità.

Per quanto riguarda un argomento di grande attualità come le eccedenze alimentari, rilevate solo nel 58% delle scuole, è fondamentale che ogni struttura proceda a un monitoraggio, ricercandone le cause per perseguire sia obiettivi di riduzione che di riutilizzo.

In ottemperanza all'articolo 144, comma 2, del De-

creto legislativo 50/2016, secondo cui con Decreti del Ministro della salute, di concerto con il Ministro dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare e con il Ministro delle politiche agricole, alimentari e forestali, sono definite e aggiornate le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica, è stato prodotto un nuovo documento che sottolinea come **il momento mensa nella scuola costituisce un'importante occasione di prevenzione ed educazione alimentare** (valori del cibo, della presenza di tutti gli alimenti, delle loro corrette frequenze di consumo, della stagionalità, etc.).

Il documento ripropone con forza l'importanza e l'attualità della **dieta mediterranea** ed evidenzia quanto sia importante il valore della ristorazione scolastica, che va ben oltre i necessari requisiti di sicurezza alimentare e nutrizionale, nell'abbracciare il valore della condivisione e dell'uguaglianza, del valore sociale, della cultura, della percezione delle caratteristiche sensoriali, ponendo particolare attenzione alla qualità dell'esperienza della mensa, per i ragazzi e per gli adulti, e all'investimento, non solo economico e nutrizionale, ma anche culturale, che essa in concreto rappresenta.

## Un focus sulla salute orale

Partendo dalla definizione di salute data dall'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia od infermità", per **salute orale** non si vuole intendere solamente assenza di malattia, ma molto di più: si tratta, infatti, di una condizione che influenza fortemente lo stato di salute e di benessere della persona; esistono, ad esempio, correlazioni tra malocclusione dentale e alterazioni della postura corporea e tra parodontopatie e patologie dell'apparato cardiovascolare e diabete.

**La funzione dei denti non è limitata alla sola masticazione.** Questi, infatti, per la loro collocazione e il rapporto con labbra, guance e lingua, hanno un ruolo essenziale anche nella **fonazione** (articolazione della parola) e nella vita relazionale: l'impossibilità di **sorridere**, a causa di una bocca poco "curata", può rappresentare una notevole limitazione ai rapporti sociali e quindi alla vita di relazione dell'individuo.

Le **malattie del cavo orale** colpiscono la stragrande maggioranza della popolazione italiana, **sono strettamente legate agli stili di vita (igienici e alimentari)** e sono provocate in larga misura da **batteri** contenuti nella placca dentaria.

La mancanza di adeguati interventi di prevenzione porta ad alti valori di prevalenza di carie e di parodontopatie, con perdita precoce di elementi dentari causa di edentulismo (parziale o totale) e di conseguenti disagi funzionali ed estetici.

Le principali malattie dei denti e dei loro tessuti di sostegno sono determinate da condizioni ben individuate e controllabili. La **carie** dentaria e la malattia parodontale vedono nella placca batterica il principale fattore responsabile; la **malocclusione**, invece, è frequentemente determinata, o comunque aggravata, dall'abitudine che si protrae oltre tempo a succhiare il dito o il ciuccio, e dalla tendenza del bambino ad assumere atteggiamenti a bocca aperta.



La prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive si fonda sull'adozione e la pratica quotidiana di precise norme di comportamento legate a pratiche di igiene orale e igiene alimentare. Inoltre, periodiche visite specialistiche permettono il precoce intercettamento di eventuali processi patologici.

Una buona igiene orale prevede innanzitutto il **corretto spazzolamento dei denti**, che deve avvenire almeno tre volte al giorno (dopo i pasti principali), e l'uso quotidiano del **filo interdentale**. Tali manovre hanno lo scopo di eliminare meccanicamente la placca batterica dalle superfici dei denti allontanando eventuali residui di cibo.

Per quanto riguarda invece le abitudini alimentari, è stato dimostrato che un abbondante apporto di **zuccheri** con la dieta determina, da parte dei batteri cariogeni, la formazione di sostanze acide responsabili della demineralizzazione della componente inorganica dello smalto e della dentina.

Le visite a cadenza periodica, invece, oltre a creare una consapevolezza del proprio stato di salute, servono a far conoscere i mezzi oggi a disposizione per una buona prevenzione e ad intercettare precocemente eventuali patologie.

## Igiene orale

Per una **corretta igiene orale** è indispensabile lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto, quindi, almeno tre volte al giorno e utilizzare quotidianamente il filo interdentale in maniera corretta. Esiste evidenza scientifica che le corrette abitudini di igiene orale vadano acquisite durante l'infanzia, per poi essere rafforzate durante l'adolescenza.

In particolare, si consiglia di:

- **spazzolare** i denti dopo ogni pasto per un tempo **di almeno 2-3 minuti**;
- usare uno **spazzolino dalla testina medio-piccola** in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile che sia provvisto di setole artificiali di **durezza media**;
- **sostituire** lo spazzolino almeno **ogni due mesi**;
- spazzolare accuratamente **tutti i denti** sia quelli **anteriori** che quelli **posteriori**;
- completare la pulizia dei denti mediante l'uso regolare del **filo interdentale** che rappresenta un sistema insostituibile per eliminare la placca batterica dalle zone interdentali che non possono essere raggiunte dalle setole dello spazzolino. L'uso del filo non è consigliato in età evolutiva;
- usare possibilmente un **dentifricio a base di fluoro**.

Il fluoro rappresenta un altro valido aiuto nella prevenzione della carie poiché rende lo smalto più resistente e lo protegge dall'azione demineralizzante degli acidi della placca batterica.

## Igiene alimentare

Anche una dieta appropriata rappresenta un importante contributo alla prevenzione delle malattie dei denti. È possibile **ridurre la formazione della placca batterica limitando il consumo di dolci e di altri cibi ricchi di zuccheri**; è poi

consigliabile seguire una dieta equilibrata e ricca di frutta e verdura, alimenti contenenti vitamine e minerali essenziali (vitamine C, A e D, calcio, fosforo, potassio, sodio, ferro e magnesio) per la salute dei denti.

## Visite periodiche

È importante sottoporsi regolarmente a visite periodiche dal proprio dentista/odontoiatra di fiducia per identificare e poter curare, sin dalle prime fasi, eventuali processi patologici a carico dei denti e delle gengive. Altri importanti e opportuni sono le sedute d'igiene orale professionale per la rimozione del tartaro che si forma nelle zone dove è più difficile la pulizia domiciliare e maggiore il ristagno di saliva.

Negli ultimi anni il Ministero della salute, con l'obiettivo di adottare a livello nazionale indirizzi uni-

tari per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali, ha promosso la stesura e la divulgazione di diversi documenti fra i quali *Indicazioni per la promozione della salute orale nelle scuole secondarie (anno 2014)* [www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2288\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2288_allegato.pdf).

Il documento fornisce indicazioni a **supporto dei docenti** che intendano affrontare con gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado il tema della prevenzione delle principali patologie del cavo orale.



*Ministero della Salute*

*A cura di*

**Ministero della Salute**

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2

Segretariato Generale  
Denise Giacomini, Monica Gasperini

Direzione Generale della prevenzione sanitaria  
Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano

Direzione Generale per l'Igiene e la Sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
Giuseppe Plutino, Roberto Copparoni

*Progettazione grafica e cura editoriale*  
Pierrestampa

Ottobre 2020



