



“Il buongiorno ha la frutta in bocca”

anno scolastico 2011-2012

Motivazioni

Le indagini statistiche sulle abitudini alimentari delle nuove generazioni sottolineano come il livello di obesità e di sovrappeso è in crescita.

Ormai è accertato che le disabitudini alimentari in età giovanile avranno come conseguenza adulti ammalati. Tutti ormai sappiamo che dovremmo consumare con regolarità frutta e verdura per mantenerci in buona salute. Molti sono gli studi e le statistiche che documentano l'importanza della frutta e della verdura per un'alimentazione sana, ma il consumo di questi importanti alimenti oggi non è adeguato.

Finalità e obiettivi

Aiutare i bambini e le bambine a consumare più frutta durante la giornata. La raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di 5-10 porzioni di frutta e verdura al giorno per poter trarre benefici per la salute.

Promuovere e far scoprire il piacere di una dieta colorata, fresca, energetica.

Ridurre il consumo di carboidrati e grassi che si introducono anche attraverso il consumo di spuntini a base di schiacciate, dolci, panini, merendine, che producono un eccesso di zuccheri rispetto al fabbisogno giornaliero.

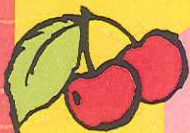


La nostra proposta: lo spuntino di metà mattina nelle scuole a base di frutta

Nel mese di settembre-ottobre 2011 > Incontro con i docenti per il progetto “Il buongiorno ha la frutta in bocca”.

Nel periodo novembre 2011-gennaio 2012 > Incontri con i genitori per illustrare gli obiettivi e i contenuti del progetto “A Scuola con Gusto” e del percorso “Il buongiorno ha la frutta in bocca”.

Dal mese di gennaio 2012 > Introdurre il consumo di frutta fresca e di stagione, biologica e/o di filiera corta, durante lo spuntino di metà mattina.



Perchè la frutta - principali caratteristiche nutrizionali della frutta

Ha poche calorie. La frutta, insieme alla verdura, contribuisce a combattere il sovrappeso e l'obesità.

E' fonte di glucidi (zuccheri) che rappresentano la fonte di energia principale per i muscoli e il cervello.

E' ricca di fibre, che aiutano a prevenire la costipazione, diminuire il tasso di colesterolo e rallentare l'assorbimento di zuccheri. Inoltre producono anche un effetto di sazietà.

E' povera di grassi e priva di colesterolo.

E' ricca di acqua.

E' ricca di sostanze fitochimiche che proteggono dalle malattie cardiovascolari, dai tumori e dalle altre malattie legate all'invecchiamento.

E' ricca di vitamine e minerali. Infatti contiene: vitamina C, vitamina A, vitamine del gruppo B, Potassio, Calcio, Magnesio, Ferro.



Laboratori con i genitori

Tutti i genitori sono invitati a degustare la frutta nelle seguenti date. I laboratori si terranno nel pomeriggio, all'orario di uscita della scuola.

Lunedì 16 gennaio 2012 - Primaria Marsili

Martedì 17 gennaio 2012 - Primaria Pascoli

Mercoledì 18 gennaio 2012 - Primaria Malfatti e Infanzia Apuania 1

Giovedì 19 gennaio 2012 - Infanzia Tenuta e Infanzia Basalari

Venerdì 20 gennaio 2012 - Primaria Lambruschini e Infanzia Piagentini

Lunedì 23 gennaio 2012 - Infanzia Beconi e Infanzia Borgo 2

Martedì 24 gennaio 2012 - Primaria Lenci

Giovedì 26 gennaio 2012 - Primaria Vassalle e Infanzia Morganti

Venerdì 27 gennaio 2012 - Infanzia Melograno e Infanzia Del Chiaro

Martedì 30 gennaio 2012 - Infanzia L'Aquilone

Mercoledì 31 gennaio 2012 - Primaria Sbrana

Giovedì 1 febbraio 2012 - Infanzia Darsena



Progetto realizzato con il contributo della Regione Toscana nell'ambito del Piano Agricolo Regionale.