



guida per il *personale* *scolastico*



Frutta e verdura nelle scuole

TUTTE LE INFORMAZIONI FORMATIVO-ORGANIZZATIVE E SUGGERIMENTI DIDATTICI





Indice

PRESENTAZIONE DEI PRODOTTI - TIPOLOGIA E DEFINIZIONI

Frutta e verdura di qualità!

pag. 4

PRESENTAZIONE PRODOTTI: CARATTERISTICHE, QUALI PRODOTTI VENGONO DISTRIBUITI

Tanti prodotti, solo di stagione

pag. 6

LE MODALITA' DI DISTRIBUZIONE

I prodotti e le modalità di distribuzione

pag. 8

IL CONTRIBUTO DELLA SCUOLA

I locali e i servizi

pag. 10

Il contributo del personale scolastico

pag. 11

Box consegna: Frutta e verdura a scuola!

pag. 12

Un arcobaleno tutto da gustare!

pag. 13

“Assaggi” di frutta e verdura!

pag. 14

Osservo, assaggio e... imparo!

pag. 17

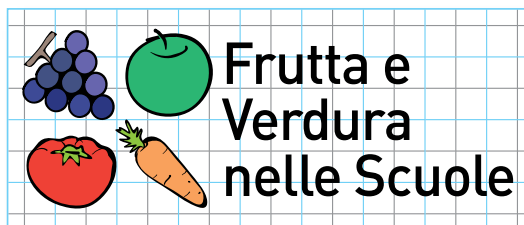
Informazione sulla ipersensibilità alimentare

pag. 24

Allegato: Scheda stoccaggio prodotti ortofrutticoli

pag. 25





INTRODUZIONE

Il programma “Frutta e Verdura nelle Scuole”

Il Programma europeo FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, introdotto dal regolamento CE n.1234/2007 del Consiglio del 22 ottobre 2007 e normato oggi dal Regolamento 1308/2013, è rivolto alle scuole primarie.

Prevede la distribuzione gratuita nelle sedi scolastiche per la merenda dei bambini, di prodotti ortofrutticoli freschi di qualità certificata (DOP, IGP, STG e biologici), ottenuti con metodi di produzione integrata e scelti in base alla stagionalità.

Per coinvolgere i piccoli studenti e aiutarli a comprendere l'importanza del consumo di frutta e verdura, il programma affianca alla consegna di prodotti ortofrutticoli suggerimenti di attività coinvolgenti e operative, con il sapore del gioco, in cui i bambini possano sperimentare e ampliare le loro conoscenze sulle buone abitudini alimentari e i prodotti della terra, in classe come a casa.

Questo libretto

Queste pagine sono rivolte al personale scolastico, che è parte operativa del programma, per aiutarlo nello svolgimento delle sue mansioni, dall'ambito più strettamente operativo, illustrando modalità e responsabilità, a quello didattico, fornendo informazioni sui prodotti distribuiti e suggerimenti su attività correlate.

Nella prima parte vengono presentati i prodotti oggetto del programma e le loro diverse modalità di fornitura e distribuzione. Si passa a illustrare i servizi e le strutture che la scuola mette a disposizione per garantire il corretto svolgimento del programma. Vengono poi descritti i compiti del personale scolastico incaricato, che ritira i prodotti, si occupa dell'assistenza alla distribuzione e al consumo, e coinvolge i bambini in una serie di attività ludico-didattiche.

Nell'ultima parte viene proposta una carrellata di curiosità e informazioni sui prodotti ortofrutticoli oggetto del programma, al fine di offrire agli insegnanti materiali e spunti per approfondire in classe la conoscenza dei vari prodotti. Nelle ultime pagine si propongono alcuni spunti di attività multidisciplinari che possono arricchire il percorso didattico curricolare.



Frutta e verdura di qualità!

Per la merenda dei bambini è messa a disposizione delle scuole una ricca varietà di prodotti.

L'obiettivo è realizzare a scuola un'esperienza di sane abitudini alimentari il più possibile completa e diversificata, alla scoperta dei prodotti della terra.

QUANTE MERENDE?

28 come nelle specifiche della convenzione tra l'Istituto e il distributore.

QUANDO?

Fuori dai pasti, durante il regolare svolgimento delle lezioni mattutine (intorno alle 10.30) o pomeridiane.

I prodotti selezionati sono di primissima qualità: DOP, IGP, STG, biologici, ottenuti con metodi di produzione integrata. Sono esclusi i prodotti trasformati con aggiunta di zuccheri e dolcificanti, grassi, sale, aromatizzanti e coloranti.



DOP (Denominazione di Origine Protetta)

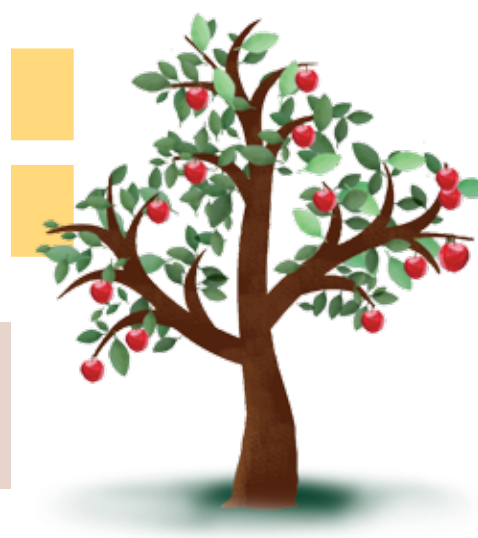
È un marchio di tutela giuridica della denominazione attribuito dall'Unione Europea agli alimenti le cui caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente dal territorio in cui sono prodotti. Per potersi fregiare del marchio DOP, tutte le fasi di produzione e trasformazione devono avvenire all'interno di un'area geografica delimitata: l'appartenenza a un determinato ambiente geografico – inteso non solo come insieme di fattori climatici e ambientali ma anche umani (tecniche di produzione tramandate nel tempo, artigianalità, *savoir-faire*) – conferisce al prodotto un carattere di unicità.



IGP (Indicazione Geografica Protetta)

È un marchio di origine attribuito dall'Unione Europea ai prodotti agricoli e alimentari connotati territorialmente, tali che almeno una fase del processo produttivo avvenga in una determinata area geografica.

Anche i prodotti IGP devono rispettare rigide regole contenute nel disciplinare di produzione e sono soggetti alla periodica verifica di conformità da parte di uno specifico organismo di controllo.





STG (Specialità Tradizionale Garantita)

Questo marchio di origine, introdotto dall'Unione Europea e regolato da uno specifico disciplinare, certifica e tutela prodotti agricoli e alimentari che presentano una "specificità" nel metodo di produzione o nella composizione che sia strettamente legata alla tradizione di un'area geografica, ma che, a differenza di altre denominazioni, come DOP e IGP, non devono essere prodotti necessariamente in tale area.

In Italia, ad oggi, godono della certificazione la pizza Napoletana e la mozzarella.

Agricoltura biologica

È un metodo di produzione definito e disciplinato a livello comunitario. In agricoltura biologica non si utilizzano sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi in genere), né OGM (Organismi Geneticamente Modificati). La difesa delle colture si ottiene attraverso una serie di azioni preventive, selezionando specie resistenti alle malattie e utilizzando tecniche di coltivazione quali:

- **Rotazione delle colture.**
- **Piantumazione** di siepi e alberi che danno ospitalità ai predatori naturali dei parassiti e fungono da barriera fisica a possibili inquinamenti esterni.
- **Consociazione**, che consiste nel coltivare contemporaneamente piante diverse, l'una sgradita ai parassiti dell'altra.

Produzione integrata

È un sistema agricolo di produzione a basso impatto ambientale, che riduce al minimo il ricorso a mezzi tecnici che possono avere un impatto sull'ambiente o sulla salute dei consumatori. Gli ambiti di applicazione sono principalmente quattro:

- **La fertilizzazione**, che privilegia il ciclo di sostanze organiche e limita il ricorso alla concimazione minerale.
- **Lavorazioni del terreno**, per prevenire ad esempio l'erosione del suolo, in cui trovano ottimale inserimento le tecniche conservative.
- **Controllo delle piante infestanti**, condotto limitando al massimo l'uso del diserbo chimico.
- **Lotta integrata**: è una pratica di difesa delle colture che prevede diversi accorgimenti e mezzi biologici, biotecnici, agronomici e tecniche ecocompatibili, quali:
 - l'uso di fitofarmaci poco o per nulla tossici per l'uomo e per gli insetti utili e che possano essere facilmente denaturati dall'azione biochimica del suolo e dall'aria;
 - l'impiego di varietà colturali particolarmente resistenti;
 - la pratica della rotazione colturale;
 - la lotta agli insetti dannosi tramite tecniche ecocompatibili, come il popolamento delle colture con altri insetti che siano predatori naturali di quelli nocivi.



Tanti prodotti, solo di stagione

I prodotti ortofrutticoli del programma “Frutta e verdura nelle scuole” sono scelti e proposti rigorosamente in base alla stagionalità per promuovere, fin dall’infanzia, il consumo “intelligente”, fatto di prodotti freschi, legati alla stagione e al territorio.

Un frutto di stagione è infatti:

Più nutriente e sano

I preziosi nutrienti contenuti nel prodotto si impoveriscono e deteriorano rapidamente, già subito dopo la raccolta.

Più gustoso

I prodotti che maturano al sole sono molto più profumati e saporiti di quelli coltivati in serra.

Più naturale

Le piante “costrette” a crescere fuori stagione sono più fragili e preda di insetti, quindi più esposte all’utilizzo di diserbanti chimici.



Prodotti frutticoli



Actinidia (Kiwi)



Albicocca



Anguria



Arancia



Ciliegia



Fragola



Mela



Melone



Pesca, percocca e nettarina



Pera

Prodotti orticoli



Carota (Baby carrots o Stick)



Finocchio



Programma Frutta e Verdura nelle Scuole

Informazione sulla ipersensibilità alimentare

Molti alimenti possono richiedere particolari attenzioni al momento dell'assunzione.

Copiosità alimentare è infatti molto comune, ma è possibile **prevenire gli effetti**.

Come fare?

- La **famiglia informa** il personale scolastico relativamente all'eventuale ipersensibilità dei propri bambini verso qualche alimento.
- La **famiglia educa** i bambini con ipersensibilità alimentare in modo che prestino attenzione durante l'assunzione di alimenti.
- Le **scuole informano** le famiglie e i bambini della presenza di eventuali potenziali fonti di allergie ed intolleranza alimentare nei cibi somministrati.

Il programma Frutta e Verdura nelle Scuole prevede di somministrare ai bambini frutta e verdura (al quali, tagliata, centrifugata o spremuta).

Nella tabella seguente sono elencati i **vegetali** per i quali è prevista la somministrazione con il programma Frutta e Verdura nelle Scuole.

FRUTTA	VERDURA
Albicocca	Carota
Arancia	Finocchio
Clementina	
Fragola	
Kiwi	
Mandarina	
Mela	
Melone	
Pesca	
Salsiccia	
Uva	

Consideranza alimentare è una forma di ipersensibilità dovuta ad una reazione avversa ad un alimento e non coinvolge il sistema immunitario. Collega l'alimento a un'ipersensibilità dovuta ad una esagerata reattività dell'organismo verso particolari sostanze (dette allergeni) contenute negli alimenti e coinvolge il sistema immunitario.

Alimenti comunemente coinvolti in allergie:

- Pesce e molluschi
- Uova e derivati
- Latte e derivati
- Cereali e derivati
- Soya
- Frutta secca (arachidi e noci)

Vegetali più coinvolti in allergie ed intolleranze:

Carota	Aglio
Fave e legumi in genere	Albicocca
Lupino	Banana
Pistacchio	Ciliegia
Peperoni	Fragola
Pomodoro	Kiwi
Sedano	Melone
Serrano	Mela
Sesamo	Pesca
	Prugna

Se vuoi saperne di più, leggi la scheda completa a pag. 24

I prodotti e le modalità di distribuzione

Il programma prevede diverse modalità di distribuzione per far conoscere ai bambini i prodotti orto-frutticoli, farli gustare e farne assumere tutti i nutrienti.

1 *Interi tal quale*

É il modo ottimale per assumere tutte le benefiche proprietà del prodotto, incluse le fibre, utili alla regolarità intestinale.

I prodotti: Albicocca – Arancia – Carota – Ciliegia – Fragola – Mela – Pera – Pesca

2 *Estratti*

Non impegnano la masticazione e, per questo, sono particolarmente adatti ad avvicinare a frutta e verdura i bambini delle prime classi che fanno i conti con la caduta dei dentini.

Prodotto per estratto: Anguria

3 *Lavati e sigillati in monoporzione*

Modalità particolarmente funzionale al consumo in classe. Dosati nella giusta quantità con garanzia dell'integrità organolettica e dell'igiene.

I prodotti in monoporzioni:

Albicocca – Anguria – Carota (Baby carrots o Stick)

4 *Prodotti da porzionare*

Preparare la merenda insieme crea un clima conviviale, fatto di dialogo e scambio di opinioni ed esperienze. E... si impara meglio! Prima di assaporarlo, il bambino osserva e "maneggia" il prodotto da porzionare e porzionato.

I prodotti da porzionare in classe:

Anguria – Kiwi – Melone – Finocchio

5 *Mousse e succo di frutta*

novità!

Mele dolci e gustose protagoniste, in forma di delicate mousse e dissetanti succhi, saranno particolarmente apprezzate dai più piccini.

La mousse viene distribuita ai bambini in monoporzione, insieme a un cucchiaino; il succo, consegnato a scuola in contenitori pluridose da due litri ciascuno, sarà poi distribuito ai bambini a bicchiere.

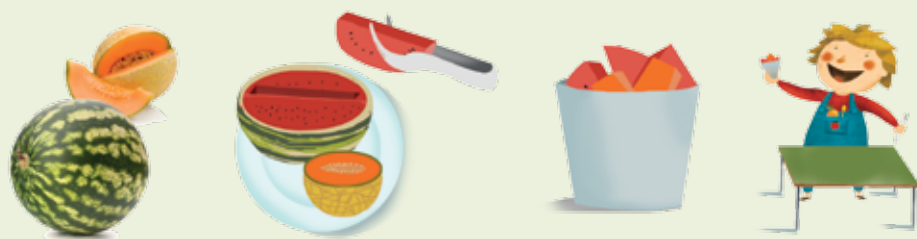
Prodotto: Mela



Actinidia (kiwi): il frutto viene tagliato a metà e servito ai bambini insieme a un cucchiaino che servirà a scavare il frutto e gustarne la polpa;



Melone e Anguria: l'operatore taglia i frutti a metà e, utilizzando l'apposito strumento – un angurello –, divide le porzioni che vengono servite in bicchieri;



Finocchio: l'operatore addetto provvede a sgambarlo e sfogliare la parte esterna. Lo taglia a spicchi che vengono porzionati e serviti in un bicchiere.



Mousse: Le mousse di mela verranno distribuite in forma monodose ai bambini, ai quali verrà dato un cucchiaino per gustarle.



Succhi: Il succo di mela, consegnato alle scuole in contenitori pluridose, sarà distribuito dagli operatori ai bambini con dei bicchieri.



I locali e i servizi

La scuola ospita il progetto e se ne occupa attivamente: mette a disposizione servizi e strutture che ne favoriscono la buona riuscita.

1. **Affissione**, all'ingresso principale dell'istituto, in modo visibile e leggibile, del manifesto che pubblicizza il programma "Frutta e verdura nelle scuole".
2. **Accesso** ai locali dei mezzi di scarico per la consegna e il deposito dei prodotti.
3. **Locali idonei** alla preparazione di spremute e centrifugati.
4. **Fornitura** di energia elettrica e dei servizi di smaltimento dei prodotti "umidi" derivanti dal consumo dei prodotti.
5. **Area idonea per la conservazione temporanea** dei prodotti consegnati alla scuola il giorno antecedente al loro consumo*.

L'area di deposito deve essere:

- All'interno della struttura scolastica.
- Strutturata in modo da evitare furti o interventi non autorizzati sul prodotto.
- Segnalata da apposito cartello, fornito dall'aggiudicatario, con la dicitura: "STOCCAGGIO TEMPORANEO PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI DEL PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE".
- Protetta! E preclusa all'ingresso di infestanti (topi, insetti, ecc.)
- A una temperatura non troppo calda.
- In buono stato di manutenzione e pulita.

Le cassette contenenti i prodotti ortofrutticoli devono essere:

- Sollevate da terra.
- Stoccate in assenza o lontane da sostanze pericolose (detergenti e cere per pavimento, vernici, rifiuti in genere ecc.)
- Identificate, utilizzando l'apposito cartello, fornito via mail e scaricabile dal portale dell'aggiudicatario, riportante la dicitura: "STOCCAGGIO TEMPORANEO PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI DEL PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE" da posizionare sul prodotto stoccato.
- Stoccate in assenza o lontano da sostanze pericolose (detergenti, vernici, rifiuti in genere...).

Vai alla fine della guida e ritaglia il cartello per il corretto stoccaggio della frutta



Stoccaggio Temporaneo
Prodotti Ortofrutticoli
del Programma
*Frutta e Verdura
nelle Scuole*



Il contributo del personale scolastico

La responsabilità del prodotto (in termini di qualità, confezionamento, consegna) è esclusivamente a carico della ditta produttrice. Vediamo invece insieme in sintesi quali è il contributo che il personale scolastico può dare per la riuscita del progetto.

Non sono necessari frigoriferi per la conservazione dei prodotti! Gli unici che ne avrebbero bisogno – quelli **lavati e sigillati in monoporzione** e le **fragole** – verranno infatti sempre consegnati la mattina stessa del consumo.

Impegni operativi:

- **Ricevimento** dei prodotti orto-frutticoli secondo accordi stabiliti. La scuola verifica che si svolga correttamente.
- **Presenza in carico**, immagazzinamento e deposito dei prodotti che possono essere conservati a temperatura ambiente e consumati il giorno dopo*.
- **Affissione** a scuola del manifesto che pubblicizza il programma “Frutta e verdura nelle scuole”.
- **Supportare** il personale dell’aggiudicatario nella distribuzione dei prodotti orto-frutticoli in classe, secondo le diverse modalità previste.
- **Collaborare** alla **porzionatura** dei prodotti, mediante gli appositi strumenti forniti dall’aggiudicatario (affetta-frutta).
- **Assistere**, nella preparazione degli **estratti**, il personale dell’aggiudicatario nella sola distribuzione dei bicchieri ai bambini, senza maneggiare dunque i prodotti né i macchinari utilizzati.
- **Raccolta** degli imballaggi impiegati per la distribuzione dei prodotti e loro corretto **smaltimento**.

Impegni didattici:

- **Sensibilizzazione dei bambini** al consumo di frutta e verdura in classe, in sostituzione della merenda abituale, nell’ambito del tema di un’alimentazione sana.
- **Sorveglianza del corretto svolgimento dell’attività** di distribuzione e assistenza al consumo.





Box consegna: Frutta e verdura a scuola!

La consegna

L'aggiudicatario invia alla scuola un calendario delle consegne previste almeno 5 giorni prima dell'inizio del programma. Il calendario, che tiene conto di ogni elemento, dalla stagionalità dei prodotti alle festività scolastiche, viene nel corso del programma settimanalmente confermato, in caso vi siano eventuali modifiche o variazioni. La consegna viene effettuata dall'addetto **entro le ore 10,30** del giorno calendarizzato o comunque in tempo utile per il consumo in occasione della pausa mattutina o pomeridiana e non in associazione al pasto principale.

Chi ritira?

Il Dirigente scolastico o il Referente del programma, firma e mette la data sui Documenti di Trasporto (D.d.T.), controllando il numero di confezioni, la data di confezionamento, il materiale di consumo e le schede tecniche.

Scheda tecnica del prodotto

Indica le caratteristiche e le modalità di distribuzione e consumo del prodotto. Utile anche per informare e sensibilizzare i bambini e i genitori. Sarà possibile scaricare dal sito web le apposite schede informative.



Potete contattarci usando i seguenti riferimenti

Portale per inserimento o modifica dei dati: **www.benessereacolori.net**

Email "Punto ascolto": **info@benessereacolori.it**

Numero di telefono del nostro "Punto ascolto": **02 49.46.05.27**

Numero di fax del nostro "Punto ascolto": **02 98.24.93.53**





Un arcobaleno tutto da gustare!



Oltre a fornire energia e dissetare, la frutta contiene molte sostanze, come vitamine e minerali, che servono all'organismo per mantenersi in salute.

Assumere la giusta quantità di queste sostanze è facile, basta... mangiarne di tutti i colori! A ciascun colore sono associate infatti specifiche proprietà nutritive: ogni giorno, dunque, si può scegliere frutta e verdure di colori diversi e comporre il tuo arcobaleno di salute!

GRUPPO BIANCO

(FINOCCHIO, MELA, PERA)



LA FRUTTA E LE VERDURE **BIANCHE** PROTEGGONO LE OSSA, IL CUORE E LA CIRCOLAZIONE



GRUPPO ARANCIO

(ARANCIA, CAROTA, ALBICOCCA, MELONE, PESCA)



LA FRUTTA E LE VERDURE **GIALLO/ARANCIO** PROTEGGONO IL CUORE E LA VISTA E RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO



GRUPPO ROSSO

(CILIEGIA, ANGIURIA, FRAGOLA)



LA FRUTTA E LE VERDURE **ROSSE** PROTEGGONO IL CUORE E AIUTANO LA MEMORIA



GRUPPO VERDE

(KIWI)



LA FRUTTA E LE VERDURE **VERDI** FANNO CRESCERE SANI, RINFORZANO LE OSSA E I DENTI E PROTEGGONO LA VISTA



“Assaggi” di frutta e verdura!

Caratteristiche e curiosità dei prodotti proposti dal programma: accenni su provenienza, sapori e proprietà come spunto per presentare i prodotti orto-frutticoli ai bambini e approfondirne la conoscenza con racconti e attività dedicate.



ACTINIDIA (KIWI)

La pianta del kiwi è originaria della Cina, dove si coltiva da 700 anni. In Europa compare nell'Ottocento in Inghilterra con il nome di “Uva spina cinese” e, nel corso del Novecento, si è diffusa grazie alle coltivazioni intensive in Nuova Zelanda: il nome attuale “kiwi” deriva, appunto, dall'uccello simbolo di questo Paese. In Italia la pianta – dal lungo fusto lianoso che può raggiungere i 10 metri di altezza – si è ambientata particolarmente bene tanto che il nostro Paese ne è il secondo produttore al mondo.

Il suo gusto è rinfrescante e può essere più o meno acidulo a seconda del livello di maturazione. Gustiamolo, dopo averlo tagliato a metà, scavando la polpa con un cucchiaino o tagliato a fettine cosparse di limone e zucchero. Con il suo colore verde brillante è perfetto per preparare spiedini colorati per una merenda con gli amici!



ALBICOCCA

L'albicocco è originario della Asia Centrale dove cresce spontaneo da 4000 anni. Secondo la leggenda fu portato nel Mediterraneo da Alessandro Magno. Nella tradizione cinese il frutto è associato alla conoscenza e alla medicina, mentre nella tradizione popolare inglese sognare l'albicocca porta fortuna.

L'albicocca è molto buona con lo yogurt, prodotto il cui consumo giornaliero, insieme a quello della frutta, è consigliato dai nutrizionisti. Scegliamo frutta matura, tagliamola a pezzettini e mescoliamola allo yogurt fresco.



ANGURIA

Simbolo dell'estate ne è il frutto di stagione per eccellenza. Proveniente dall'Africa appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee (come il cetriolo, la zucca, la zucchina e il melone). L'anguria è uno dei frutti maggiormente dissetanti, rinfrescanti e ricchi d'acqua (92% + 8% di zuccheri!). Leggero e poco calorico, contribuisce alla nostra idratazione e ci dà energia.

Sai che i semi dell'anguria si possono mangiare? Sono un ottimo snack salutare. Lavali e asciugali molto bene (meglio al sole!). Mettili su una teglia ricoperta di carta da forno e, con l'aiuto di un adulto, falli tostare in forno con un filo d'olio e un pizzico di sale per 10-15 minuti a 180°C.



ARANCIA

Proveniente dalla Cina si è diffusa durante il Medioevo nel Mediterraneo per opera dei marinai che piantavano gli aranci nei centri abitati lungo le rotte per avere sempre a disposizione una scorta di frutta fresca e combattere malattie come lo scorbuto. I portoghesi erano i principali commercianti di arance e il nome del frutto lo ricorda: in greco si chiama infatti πορτοκάλι (pronuncia: portocáli), in rumeno "portocală", in Italia, a Napoli, è "portuall", nel Salento "portacallu", a Bergamo "portügàl", in Piemonte "portugaj".

Il succo d'arancia, come quello del limone, ha proprietà antiossidanti. Dimostriamolo tagliando una mela a fettine che distribuiamo su due piattini. Solo su uno spruzziamo il succo di un'arancia. Cosa osserviamo? Perché? (Risposta: la mela sul piattino senza succo si è scurita, l'altra no. Il succo dell'arancia contiene vitamina C antiossidante e impedisce all'ossigeno di attivare un particolare enzima, il polifenol-ossidasi).



CAROTA

Di provenienza orientale era già conosciuta dai greci e dai romani che però la impiegavano solo a scopo medicamentoso. Viene considerata commestibile soltanto a partire dal 1500, in Spagna. Ricca di beta-carotene, che l'organismo trasforma in vitamina A, è utile per una pelle morbida e sana e per proteggerci dai danni dell'inquinamento.

Le carote sono squisite consumate sia cotte che crude! Cotte diventano molto dolci e conservano il beta-carotene che non viene compromesso dal calore; crude, con il loro bel colore arancione, fresche e croccanti, sono buonissime da sgranocchiare anche a merenda. Quando la mamma fa la torta aiutiamola a grattugiare alcune carote da mescolare all'impasto. Le fette di questo buonissimo dolce andranno a ruba!



CILIEGIA

Originario dell'Asia l'albero di ciliegio è giunto in Italia attraverso la Grecia, intorno al III secolo avanti Cristo. Il suo piccolo frutto dolce, dal retrogusto acidulo, può nascere da due specie botaniche: il ciliegio dolce, che produce le ciliegie che siamo abituati a consumare, e il ciliegio acido che dà amarene e visciole.

In Giappone, il ciliegio è molto diffuso e la sua fioritura (da inizio aprile a metà maggio) davvero spettacolare: l'*hanami* ("ammirare i fiori") è un'antica tradizione molto sentita dai giapponesi e che richiama turisti da ogni parte del mondo. Facciamo un *hanami* con la tecnica del collage, tagliando e incollando tanti pezzettini di carta dalle sfumature rosate.



FINOCCHIO

È una pianta Mediterranea che viene coltivata fin dal 1500. In Italia la coltura è più sviluppata nelle regioni centro-meridionali. Verdura dall'aroma inconfondibile, simile all'anice, il finocchio ha pochissime calorie e un sacco di pregi: aiuta la digestione e il buon funzionamento dell'intestino. È un ottimo spuntino "spezza fame": puoi mangiarne a volontà!

Hai mai sentito l'espressione "lasciarsi infinocchiare"? Deriva dal trucchetto usato dai vinai di offrire agli acquirenti che volevano assaggiare la bevanda ancora nelle botti degli spicchi di finocchio come spuntino. Il finocchio è così aromatico che riusciva a rendere gustoso perfino un vino scadente. Quali altri detti con frutta e verdura ti vengono in mente?



FRAGOLA

Le fragole sono originarie dell'Eurasia e dell'America. Secondo una leggenda Cherokee le fragole furono create e messe sulla Terra nel tentativo di convincere la prima donna a tornare dal primo uomo dopo un litigio. La donna, camminando in un bosco, si trovò a un tratto circondata da queste piante dai frutti rossi, a forma di cuore. Assaggiandoli si dimenticò della sua rabbia e desiderò tornare dal suo amato e condividere con lui il delizioso frutto.

Un'altra leggenda narra che, alla morte del suo amato, Adone, la dea Venere versò tante lacrime che, toccando terreno, si trasformarono in piccoli cuoricini rossi: i romani spiegavano così la nascita delle fragole che, per il loro intenso profumo, chiamarono "fragum" da "fragrans", appunto, profumato. Cerchiamo il significato della parola italiana "fragrante". Quali altre parole ne derivano?



MELA

Il melo, che raggiunge anche gli 8 metri di altezza, è originario dell'Europa Orientale e in Italia è coltivato principalmente in Trentino-Alto Adige, Veneto ed Emilia-Romagna. È una delle quattro specie frutticole più diffuse al mondo, insieme a vite, olivo e agrumi. Esistono circa 7.000 varietà di mele! E per tutti i gusti: più o meno dolci, aspre o profumate. Tanti anche i modi di gustarle: al naturale, cotte, secche, in succo... grattugiate, le mangiano anche i bimbi piccolissimi.

È forse il frutto più presente nella mitologia e nelle fiabe di tutto il mondo. Molte le mele "celebri": quella di Adamo ed Eva, Guglielmo Tell, Biancaneve... Leggiamo insieme racconti sulle mele. Per esempio la tradizionale fiaba trentina Melina e il Principe oppure La ragazza Mela di Italo Calvino.



MELONE

Probabilmente la sua terra di origine è l'Africa, ma oggi è diffuso un po' in tutto il mondo. In Italia è coltivato principalmente in Sicilia e Lombardia, dove cresce bene grazie al clima caldo e umido. Composta per il 90% di acqua, la polpa è dissetante e poco calorica, dolce, succosa e molto profumata. Questo frutto estivo si mangia spesso come antipasto insieme al prosciutto, oppure da solo, in macedonia, o come gelato.

One... one... cosa fa rima con Melone? Divertiamoci a inventare buffe rime e filastrocche!



PERA

Il pero è una pianta originaria del Sud Europa e i suoi frutti erano consumati dall'uomo già anticamente, come testimoniano reperti risalenti all'Età della Pietra. Cresce in tutta l'Italia settentrionale e viene coltivato soprattutto in Emilia-Romagna. Per gli antichi cinesi la pera rappresentava l'immortalità, probabilmente perché l'albero è molto robusto e vive a lungo. Il legno del pero è molto apprezzato per la fabbricazione degli strumenti cosiddetti "legni", come il flauto e il clarinetto.

Le pere non sono tutte uguali. Andiamo al mercato, al supermercato, dal fruttivendolo e annotiamo i nomi dei vari tipi di pera. Scattiamo una foto e in classe confrontiamole. Quali le somiglianze? E le differenze? In biblioteca cerchiamo i territori di origine di ciascuna varietà.



PESCA

Il pesco (bellissimo quando in primavera si riveste di fiori rosa) è originario della Cina, ma deve il suo nome alla Persia da dove arrivò in Europa attraverso le conquiste di Alessandro Magno. È piuttosto resistente agli sbalzi di temperatura e si è adattato bene in tutta Italia. Non troppo dolci, le pesche sono succose e dissetanti. In Sicilia viene coltivata una pesca piccola e schiacciata come una frittella, detta "tabacchiera", molto gustosa e profumata.

Leggiamo insieme "James e la pesca gigante" dello scrittore Roald Dahl. Cerchiamo in biblioteca e sul web altri racconti e fiabe che hanno per protagonista il frutto e divertiamoci a inventarne di originali!



Osservo, assaggio e... imparo!

Per **incoraggiare i bambini al consumo di frutta e verdura e sostenerli nella conquista di abitudini alimentari sane**, il programma "Frutta nelle scuole", a partire dai prodotti distribuiti, mette **a disposizione degli insegnanti informazioni e suggerimenti di attività da sviluppare con i bimbi e che affrontano il tema sotto molteplici aspetti:**

- salustico/nutrizionale (mangio bene per stare bene);
- scientifico (so cosa mangio);
- sensoriale (uso i miei sensi);
- sociale e ambientale (rispetto l'identità del mio territorio e comprendo il valore degli ecosistemi e della biodiversità).

Ecco alcune proposte, coinvolgenti e operative, con il sapore del gioco, da proporre ai bambini, così che possano sperimentare l'esplorazione, la conoscenza e la scelta. Inoltre, per scoprire altre attività ed interessanti approfondimenti, visita il sito www.fruttanellescuole.gov.it

15 sensi. Scopriamo con l'assaggio i segreti della frutta

I cinque sensi svolgono un ruolo fondamentale nella percezione del cibo. Il cibo lo vedo, lo tocco, ne sento l'odore, il suono, il gusto... Tutte queste informazioni arrivano al cervello costituendo un'esperienza sensoriale.



Una mela e i nostri sensi!

I bambini vengono invitati a identificare le caratteristiche della mela secondo i cinque sensi, selezionando tra varie possibilità. Lo stesso esercizio-gioco può essere ripetuto con altri frutti o verdure.

VISTA

- FORMA (tonda; ovale; a grappolo; allungata; a cuore)
- COLORE (giallo; viola; arancio; rosso; marrone; verde)
- DIMENSIONE (circa come una pallina da tennis; circa come una pallina da ping pong; circa come una palla da calcio)

Alcuni colori ci rendono un frutto più appetibile di un altro: il rosso, arancio o giallo di un frutto sono spesso (ma non sempre) buoni indici di maturazione.

TATTO

- CARATTERISTICHE DELLA SUPERFICIE (liscia; rugosa; vellutata)
- CONSISTENZA (morbida; succosa; soda; granulosa; gelatinosa)

Toccare un frutto non vuol dire per forza usare le mani, anzi... per lo più noi tocchiamo il cibo con la bocca: labbra e lingua sono tra gli organi tattili più sensibili del nostro corpo.

OLFATTO

- PROFUMO (molto intenso; poco intenso)

Quando mangiamo, l'olfatto lavora in stretta collaborazione con il gusto per farci percepire gli aromi: ecco perché se ci tappiamo il naso quasi non sentiamo il sapore di un cibo! Proviamo ad assaggiare pezzetti di frutta tappando il naso, poi riproviamo a naso libero. Cosa abbiamo percepito?

UDITO

- SENSAZIONE UDITIVA durante la masticazione (fa rumore; non fa rumore)

Sotto i nostri denti una mela croccante fa un rumore diverso da un'albicocca. Sono le informazioni legate all'udito che ci permettono di valutare la testura (croccantezza, sofficià e viscosità) di un alimento.





Che frutta mangiamo oggi a merenda?

Prima osserviamone forma e colore, annusiamola, tocchiamola.

Com'è fatta fuori? E dentro?

Poi assaggiamone un pezzetto.

Che gusto ha? Se si morde, scrocchia?

Scattiamo una foto del frutto, stampiamola e scriviamo tutte le caratteristiche che abbiamo scoperto. Rileghiamo ed ecco pronto un bel libro per ricordare che i frutti non sono tutti uguali.

Un'incredibile varietà

Mele, pere, ciliegie... non sono tutte uguali. Le differenti varietà sono ottenute dall'uomo nel corso dei secoli o dei decenni utilizzando metodi di miglioramento genetico.

Realizziamo un'indagine alla scoperta di differenti varietà del medesimo frutto (per esempio della mela: renette, golden, stark...), di particolari varietà di prodotti ortofrutticoli locali, di varietà oggi scomparse.



Lingua italiana e letteratura

Arricchiamo il lessico e usiamo le parole giuste

Buccia, piccolo, polpa... Per ogni parola una scheda da infilare in una scatola da scarpe decorata: ecco un originale dizionario che, con parole nuove, cresce come la frutta sui rami!

Parole per descrivere: gli aggettivi qualificativi

Chi trova più aggettivi per descrivere le caratteristiche dei frutti? A gruppi scriviamoli su lunghe catene di post-it colorati.

Indovina indovinello?

La mela, la pera come sono fatte? Colore, profumo, sapore, come si "sente" al tocco... Descriviamo i frutti così da far venire l'acquolina in bocca, ma non scriviamo il loro nome! Leggiamo poi a casa le nostre schede: indovineranno a che frutti si riferiscono?

Una questione di ritmo: la filastrocca

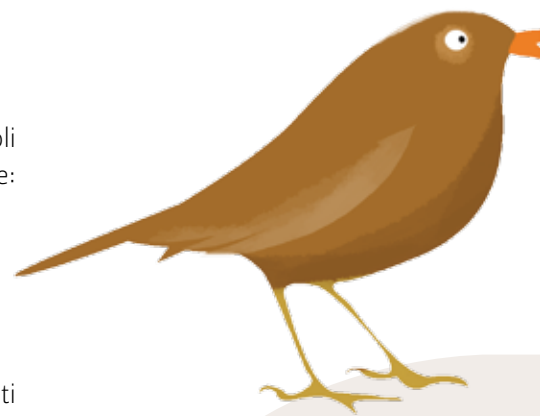
Cosa fa rima con frutta, con mela, pera o semi? Scriviamo su foglietti, mescoliamoli come si fa per preparare la macedonia e inventiamo una filastrocca "cogliendo" le rime: alternate? Bacciate? Incrociate?

Te lo dico con un proverbio: la metafora

I prodotti della terra, insieme a molti eventi legati all'agricoltura, sono spesso collegati a proverbi o detti popolari famosi (come "Una mela al giorno leva il medico di turno" o "Quando la pera è matura, casca da sé") e a modi di dire (come "La grande Mela" per indicare la città di New York). Raccogliamo tutti i proverbi che hanno come protagonisti frutta e verdura. Poi illustriamoli... Che vignette divertenti!

Fiabe amiche dell'orto?

Impariamo bene i nomi di frutti e ortaggi e cerchiamoli nelle fiabe e nelle favole. Troveremo zucche che trasportano future principesse, piante di fagioli che crescono fino alle nuvole, pere con la buccia per lo schizzinoso palato di Pinocchio e così via. Leggiamole insieme!





Geografia

Viaggi avventurosi!

I frutti più comuni hanno origini lontane: il ciliegio e l'albicocco, ad esempio, appartengono alla famiglia delle Rosacee, la stessa delle rose. L'albicocco proviene dalla Cina, mentre la pianta del ciliegio è originaria dell'Asia Minore e si è diffusa dapprima in Egitto, poi in Grecia e infine a Roma.

Tracciamo in rosso sul planisfero il viaggio che il ciliegio ha compiuto fino a noi e in arancione quello dell'albicocco.

Cerchiamo l'origine di altri frutti e con colori diversi segniamo i percorsi dei loro viaggi.

Scienza

Organizziamo un laboratorio multisensoriale e registriamo le nostre scoperte in tabelle.

Le parti del frutto e le rispettive funzioni

Informiamoci in biblioteca o in Rete: quali percentuali di vitamine, sali minerali, zuccheri e oligoelementi contengono i vari frutti? Raccogliamo i dati in una tabella. Se utilizziamo un foglio di calcolo possiamo facilmente ottenere grafici colorati che ci permettono di rispondere a varie curiosità. Per esempio: quale frutto è più zuccherino? Quali vitamine ci sono nelle fragole? Possiamo poi scoprire insieme quali benefici le varie componenti portano al nostro corpo.



Matematica

Confronti e quantità

Pesa di più una mela o il tuo quaderno? Quante mezza pere ci vogliono per averne quattro intere? Divertiamoci con i quiz su pesi e misure!

Dividere e distribuire

Per stare bene dobbiamo mangiare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura. Ma quanto è una porzione? 1 frutto intero, oppure 2 o 3 piccoli frutti, o una manciata di quelli proprio piccoli, o una fetta di quelli grossi grossi che si consumano affettati (come anguria e melone).

Esercitemoci a fare le porzioni!

- Dividiamo un cesto pieno di frutta in tante porzioni. Quante ne abbiamo ottenute? Una porzione corrisponde a circa 150 gr: proviamo a dividere il cesto in porzioni usando una bilancia.
- La frutta si può anche bere. Una porzione è costituita da 125 ml di succo. Prendiamo una confezione di succo di frutta da 125 ml e versiamola in un bicchiere. Segniamo il livello con un pennarello. Ora possiamo dividere in “giuste porzioni di frutta” una bottiglia da 750 ml di succo. Quanti bambini possiamo accontentare?



Arte

Copia dal vero

Realizziamo composizioni di frutta e verdura. E copiamole poi facendone opere d'arte! Proviamo tecniche diverse: tempere, puntinato, frottage... Una composizione, tanti effetti!



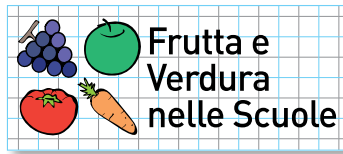
Bijoux

Con semi di differenti forme e grandezze si possono realizzare collane, orecchini, anelli, fermacapelli, spille! Dopo aver mangiato la frutta raccogliamo i semi, laviamoli e lasciamo asciugare bene. Proviamo a costruire insieme una divertente bigiotteria ecocompatibile.

Ritratti... di stagione!

Sai chi è Giuseppe Arcimboldo? Pittore italiano vissuto nel 1500, è noto per aver dipinto le Stagioni, un ciclo di opere raffiguranti delle teste i cui tratti sono formati da frutta e verdura, fiori, rami e foglie... tutto rigorosamente "di stagione"! Scatena la tua fantasia e crea i tuoi ritratti!





Programma Frutta e Verdura nelle scuole

Informazione sulla ipersensibilità alimentare

Molti alimenti possono richiedere particolari attenzioni al momento dell'assunzione.

L'ipersensibilità alimentare è infatti molto comune, ma è possibile **prevenirne gli effetti**.

Come fare?

La **famiglia informa** il personale scolastico relativamente all'eventuale ipersensibilità dei propri bambini verso qualche alimento.

La **famiglia educa** i bimbi con ipersensibilità alimentare in modo che prestino attenzione durante l'assunzione di alimenti.

Le **scuole informano** le famiglie e i bambini della presenza di eventuali potenziali fonti di allergie ed intolleranza alimentare nei cibi somministrati.

Il programma Frutta e Verdura nelle Scuole prevede di somministrare ai bambini frutta e verdura tal quali, tagliate, centrifugate o spremute.

Nella tabella seguente sono elencati i **vegetali per i quali è prevista la somministrazione con il programma Frutta e Verdure nelle Scuole**.

FRUTTA	VERDURA
Albicocca	Carota
Arancia	Pomodoro
Clementina	
Fragola	
Kiwi	
Mandarino	
Mela	
Melone	
Pera	
Susina	
Uva	

L'intolleranza alimentare è una forma di ipersensibilità dovuta ad una reazione avversa ad un alimento e non coinvolge il sistema immunitario.

L'allergia alimentare è un'ipersensibilità dovuta ad una esagerata reattività dell'organismo verso particolari sostanze (dette allergeni) contenute negli alimenti e coinvolge il sistema immunitario.

Alimenti comunemente coinvolti in allergie:

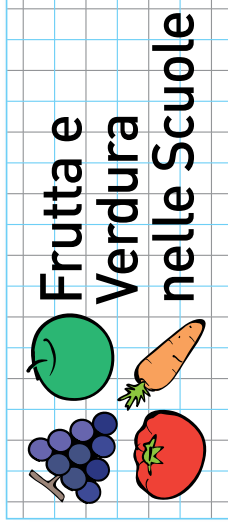
- Pesce e molluschi
- Uova e derivati
- Latte e derivati
- Cereali e derivati
- Soia
- Frutta secca (arachidi e noci)

Vegetali più coinvolti in allergie ed intolleranze:

- Carota
- Fava e legumi in genere
- Lupino
- Patata
- Peperoni
- Pomodoro
- Sedano
- Senape
- Sesamo
- Agrumi
- Albicocca
- Banana
- Ciliegia
- Fragola
- Kiwi
- Mango
- Mela
- Pera
- Prugna



Ritaglia i bordi di questa pagina e appendila sulla porta dell'area di deposito della scuola.



Stoccaggio Temporaneo Prodotti Ortofrutticoli del Programma

Frutta e Verdura nelle Scuole

