

Scuola Primaria Paritaria “Figlie della Carità”

PROGETTO “Frutta nelle scuole”

Obiettivi e strumenti

Il programma comunitario “Frutta nelle scuole”, introdotto dal regolamento (CE) n.1234/2007 del Consiglio del 22 ottobre 2007, è finalizzato ad aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini e ad attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari.

Gli obiettivi del programma:

- incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini compresi tra i sei e gli undici anni di età;
- realizzare un più stretto rapporto tra il “produttore-fornitore” e il consumatore, indirizzando i criteri di scelta e le singole azioni affinché si affermi una conoscenza e una consapevolezza nuova tra “chi produce” e “chi consuma”;
- offrire ai bambini più occasioni ripetute nel tempo per conoscere e “verificare concretamente” prodotti naturali diversi in varietà e tipologia, quali opzioni di scelta alternativa, per potersi orientare fra le continue pressioni della pubblicità e sviluppare una capacità di scelta consapevole; le informazioni “ai bambini” saranno finalizzate e rese con metodologie pertinenti e relative al loro sistema di apprendimento (es: laboratori sensoriali).

Destinatari del programma sono i bambini in età scolare dai sei agli undici anni o, come usa nel sistema scolastico nazionale, i bambini che frequentano la scuola primaria. I prodotti verranno distribuiti freschi tal quali, in confezioni monoporzione, tagliati a fette o in preparati “pronti all’uso”.

I prodotti saranno:

- ❖ Arancia
- ❖ Fragola
- ❖ Kiwi
- ❖ Mela
- ❖ Pera
- ❖ Mandarino
- ❖ Carota
- ❖ Finocchio
- ❖ Pomodorino

Nella scelta dei prodotti frutticoli si privilegeranno prodotti di qualità certificati (D.O.P., I.G.P., Biologici) e/o prodotti ottenuti con metodi di produzione integrata certificata e dovranno comprovare la loro origine di prodotto comunitario al 100%. Nella scelta del prodotto si terrà conto del carattere di stagionalità.

Abitudini alimentari e sana alimentazione

Una sana alimentazione contribuisce a prevenire malattie cronico-degenerative e obesità, particolarmente diffusi in una società industrializzata come la nostra, e a migliorare la qualità di vita di ognuno.

Una sana alimentazione contribuisce a stare in salute: se nel periodo della crescita è fondamentale per consentire uno sviluppo armonico e regolare, nell'adulto diventa un fattore di prevenzione per molte malattie degenerative della nostra epoca, quali aterosclerosi, ipertensione, diabete, molti tipi di tumore, senza dimenticare l'obesità che si può considerare una vera e propria malattia che può condizionare anche le relazioni con gli altri. Un modello di comportamento alimentare che garantisce una buona alimentazione, protegge la salute ed è in sintonia perfetta con le nostre tradizioni alimentari, è sicuramente la "dieta mediterranea", accompagnata però da "buone" abitudini non alimentari come attività fisica, piacere della tavola, benessere non solo fisico ma anche psichico, astensione dal fumo. Diversi studi hanno infatti dimostrato l'efficacia della dieta mediterranea nel prevenire l'insorgenza di patologie cardiovascolari, non tanto per i singoli nutrienti, ma per l'insieme degli alimenti in essa presenti e più in generale dello stile di vita. Il valore protettivo e preventivo è dato infatti da tutti questi prodotti che vengono scelti secondo quantità e frequenze diverse, secondo quanto indicato nella piramide alimentare. La forma a piramide rappresenta graficamente le proporzioni di consumo giornaliero dei diversi alimenti, suddivisi in gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Gli alimenti che dobbiamo consumare in maggiore quantità sono rappresentati alla base e, man mano che si sale, troviamo gli alimenti di cui moderare il consumo. Nella dieta mediterranea si ha un consumo abbondante di vegetali (frutta, verdura, cereali integrali, noci e legumi), olio d'oliva come unica fonte di grassi, pesce e pollame consumati in quantità medio – bassa, basso consumo di carne rossa, di salumi e alimenti dolci.