

OPERAZIONE 16.1.01 "GRUPPI OPERATIVI DEL PEI PER LA PRODUTTIVITÀ E LA SOSTENIBILITÀ DELL'AGRICOLTURA" FOCUS AREA 3A E 5E DGR N. 2144 DEL 10 DICEMBRE 2018

Progetto RAFFOREST

Food forest snack

percorso interattivo di educazione alimentare nella food forest

La foresta/bosco è un elemento essenziale dell'ambiente in cui viviamo:

- Libera ossigeno e assorbe anidride carbonica
- Conserva il suolo e la biodiversità
- Aiuta a regolare il clima e le piogge
- Fornisce legno, frutti spontanei e acqua

Frutta e ortaggi: un concentrato di salute

Frutta e verdura sono alla base delle raccomandazioni dei nutrizionisti per almeno tre motivi:

- contengono un'alta percentuale di acqua e quindi poche calorie
- forniscono una preziosa quantità di fibre utili a mantenere la funzionalità intestinale oltre che a dare un senso di sazietà
- apportano vitamine, sali minerali e fitonutrienti dei quali l'organismo ha grande bisogno.

E' stato dimostrato che tutte queste sostanze hanno una potente azione antiossidante e protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari e tumori.

COLORI

Sul tavolo vedete dei frutti e dei vegetali. Li mostro e li elenco:

- 1 carota + 1 limone
- 1 cetriolo
- 1 prugna
- 1 mela + 1 pera
- 1 piccola anguria intera + 1 pomodoro

I colori della F&V sono stati concentrati (per semplificare) in cinque gruppi:

GIALLO-ARANCIO

VERDE

BLU-VIOLA

BIANCO

ROSSO

Ma perché sono importanti i colori?

Perché ad ogni colore corrispondono vitamine e sostanze specifiche, dal nome complesso, tutte indispensabili al nostro organismo per mantenersi in salute.

Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

GIALLO-ARANCIO

Contengono betacarotene che interviene nella crescita, potenzia la vista e le difese immunitarie. (occhio = VISTA)

VERDE

Contengono CLORIFILLA. Potere ANTIOSSIDANTE = aiuta a combattere i processi di invecchiamento cellulare. (omino che solleva i pesi = FORZA, PROTEGGONO LE CELLULE)

BLU-VIOLA

Contengono ANTOCIANINE che contrastano la fragilità capillare. (capillari = contrastano la fragilità capillare)

BIANCO

Contengono QUERCITINA nemica dei tumori. (cuore = protegge dalle malattie coronariche)

ROSSO

Contengono LICOPENE che migliora la salute del cervello (cervello = migliora la salute del cervello)

Ecco l'anguria. A quale colore corrisponde? A quale colore la potete abbinare?

ROSSO Perché la buccia non è commestibile!

Ecco la mela e la pera. A quale colore corrisponde? A quale colore la potete abbinare?

BIANCO ... perché si prende come riferimento la polpa, che accomuna tutte le tipologie.

Perché l'anguria è considerata tra la frutta di colore ROSSO?

Per classificare il colore dei vegetali si guarda il colore della polpa se la buccia non è commestibile

Oppure il colore esterno se è commestibile.

Per alcuni frutti, in particolare, mela o pera, si prende come riferimento la polpa, che accomuna tutte le tipologie.

PORZIONI: Quanta frutta e verdura dobbiamo mangiare al giorno per essere in salute?

Almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura per raggiungere la dose raccomandata di 450 grammi di frutta e di 400 grammi di verdura

Chi lo dice?

Il Centro di Ricerca CREA Alimenti e Nutrizione (ex INRAN) Linee guida per una Sana Alimentazione Rev.2018

Ma cosa si intende per porzione?

Frutta: 150 gr, cioè 1 frutto di medie dimensioni: 1 mela, 1 pera o 1 arancia oppure 2 frutti piccoli, come ad esempio susine e albicocche ...

Verdura: Se consumata cruda la porzione è di 50 gr. Se si intende cuocerla allora prima della cottura il peso deve raggiungere, al netto degli scarti, i 250 gr.

E se non ho la bilancia?

Ecco un modo veloce: USIAMO LE NOSTRE MANI!

Le mani sono differenti a seconda dell'età!

Facciamo 1 esempio

Per l'insalata servono 2 PUGNI che corrispondono a circa 80 gr

Poi

due pugni di verdure miste (es. broccoli, piselli e carote) equivalgono a 150 g
e per finire

la quantità del cibo che mangiamo conta molto per la nostra salute così come la **VARIETA'** e il **MOVIMENTO**!

Usa bene le mani ancor prima di incominciare a mangiare!



attività

Un'azione divertente e stimolante, **ideale per approfondire e consolidare il tema della food forest (la foresta alimentare)** e capace di migliorare il gradimento di frutta e verdura.

Uno strumento per coinvolgere attivamente gli alunni con la frutta e verdura della food forest.

Una esperienza che permette lo scambio di emozioni e opinioni intorno al cibo!

Gli obiettivi

- Stimolare curiosità e attenzione nei confronti di ortaggi e frutta della food forest;
- Imprimere nella memoria gustativa degli alunni i sapori, gli odori, le consistenze di frutta e ortaggi;
- Favorire l'accettazione di alcuni prodotti ortofrutticoli e aumentare il loro gradimento;
- Prendere coscienza delle sensazioni legate all'assunzione di un determinato alimento ed imparare ad esprimerle.

I tempi

Ogni laboratorio richiede 2 ore

Realizzazione:

1. Allestimento del tavolo con ingredienti e strumenti
2. Divisione dei ragazzi in gruppi da 5 alunni
3. Sono invitati a realizzare una *MERENDA CON GLI ALIMENTI PROPOSTI SUL TAVOLO* precedentemente apparecchiato
4. Si leggono le 8 regole per una sana merenda
5. Si detergono le mani
6. Presentazione degli ingredienti
7. Distribuzione degli strumenti
8. Distribuzione della **SCHEDA DELLA RICETTA** da ideare, descrivere, realizzare e comunicare con uno slogan
9. Preparazione della merenda PER OGNI GRUPPO:
"preparare uno spuntino/merenda/tapas con gli ingredienti a vostra disposizione sul tavolo"
10. I bambini presentano la loro opera d'arte + comunicano lo slogan
11. **Degustazione insieme della merenda** per riscoprire il piacere del mangiare insieme preparazioni gustose, ma al contempo sane. I piatti devono essere presentati con molta cura e la degustazione sarà guidata, al fine di far emergere sensazioni, pareri, gusti e disgusti
12. Si consegna, infine la *SCHEDA DELLA MERENDA PROMOSSA O BOCCIATA*
13. PULIZIA TAVOLI E SISTEMAZIONE
14. Saluti

Cosa serve per il laboratorio

Cesta con le diverse varietà di frutta

Cosa serve per le preparazioni delle merende*Alimenti:*

frutta di stagione
miele di acacia
granella di nocciole

Strumenti:

cucchiaini grandi
cucchiaini piccoli
coltelli (senza punta)
taglieri
ciotole
caraffe
piatti da portata o vassoi
tovagliolini carta
piatti
bicchieri (n. 1/persona)
tovaglia plastificata
spugne per pulizia

Supporti per le attività

Scheda ricetta
Scheda merenda promossa o bocciata
Le 8 regole per una sana merenda
Filastrocca (prima della degustazione)

**IMPORTANTE:**

inviare una comunicazione
per ogni classe dove si
richiedono se ci sono alunni
con allergie e intolleranze