



## **PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, A. S. 2023/2024, FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013**

### **LINEE GUIDA “FRUTTA DAY” e LABORATORIO SENSORIALE AMBITO 7**

*PREMESSA: Che cosa sono il “frutta day” e il “laboratorio sensoriale”?*

Il programma FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, finanziato a livello europeo e promosso dal Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste (MASAF), prevede la fornitura e la distribuzione di prodotti ortofrutticoli nonché di alcune misure di accompagnamento, in favore degli allievi degli Istituti scolastici di primo grado italiani con l'obiettivo di promuovere una corretta alimentazione che privilegi il consumo di frutta e verdura

Nell'ambito del suddetto Programma di educazione alimentare vi è una distribuzione speciale di prodotto denominata frutta day che prevede un prodotto porzionato, un prodotto spremuto, frutta a guscio e ortaggi cotti in acqua o vapore.

Il beneficiario ha voluto unire questa distribuzione speciale alla misura di accompagnamento n.3 “laboratorio sensoriale”, una misura basata sui cinque sensi che prevede attività di didattica interattiva attuata mediante giochi e/o attività ludiche che stimolino gli alunni ad una attenzione sia alimentare che comportamentale nei confronti di frutta e verdura.

Tali attività, aperte anche alle famiglie che vorranno partecipare, creeranno un momento ludico di consumo collettivo che possa amplificare il messaggio del programma e renderlo durevole nel tempo.

Il presente documento, in aggiunta ai video tutorial presenti sulla piattaforma digitale, vuole essere una guida per le insegnanti per la gestione dell'attività dove, per scelta scolastica, non saranno presenti le promotrici del beneficiario, ma sarà effettuata da parte della scrivente solo la distribuzione dei prodotti e dei materiali necessari per svolgere il frutta day e il laboratorio sensoriale.

#### **1. Attività frutta day:**

La distribuzione speciale frutta day prevede la distribuzione di diversi prodotti:

- un prodotto porzionato
- un prodotto spremuto
- frutta a guscio
- ortaggi cotti in acqua o vapore.

*a) Attività di porzionatura*

Prima di tutto bisogna preparare il piano di lavoro dove saranno preparati i prodotti: individuate un tavolo (cattedra, banco) dove svolgere le attività di porzionatura, pulitelo accuratamente e assicuratevi di aver lavato bene le mani al fine di evitare qualsiasi possibile contaminazione.

Preparate tutto il materiale: piatti, tovaglioli, coltello, ecc.

Preparate le carote, togliete la parte apicale e quella basale, tagliatele a fettine (per facilitare il taglio vi consigliamo in senso diagonale) e poi a bastoncino o julienne secondo le Linee guida per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica approvate dal Consiglio Superiore della Sanità.

La porzione a bambino è di 120grammi (3/4 carotine)

Adagiate il prodotto porzionato nei piattini.

*b) Attività di spremitura*

Dopo aver pulito il piano di lavoro, pulite le mani.

Con il coltello tagliate a metà i limoni e da ogni metà ottenete 5 spicchi, infatti un limone dovrà essere utilizzato per 10 bambini. La spremuta può essere effettuata manualmente premendo gli apici dello spicchio. Spremete il succo in un bicchierino in dotazione e distribuite il succo ai bambini, in alternativa consegnate gli spicchi di limone ai bambini e fate spremere il limone a loro stessi direttamente sui prodotti come condimento (12 grammi a bambino).

*c) Preparazione frutta a guscio e fagioli*

I fagioli sono contenuti in barattoli che dovranno essere aperti facendo attenzione a non tagliarvi. Il prodotto deve essere versato nei piattini sgocciolato. Il quantitativo per un bambino è 160g ovvero due terzi del barattolo (240g sgocciolato).

La frutta a guscio arriverà in sacchetti già pronta per essere distribuita, distribuire circa 15 mandorle a bambino (22.5 grammi).

*d) Distribuzione dei prodotti*

Ora la parte più divertente: i prodotti precedentemente preparati (carote, succo di limone, mandorle e fagioli cotti) dovranno essere distribuiti ai bambini facendogli scoprire diverse esperienze sensoriali. gusti, sapori, colori, consistenze come descritto nel paragrafo dedicato alla misura di accompagnamento.

NB: sulla piattaforma del beneficiario di cui avete le credenziali per l'accesso, nella sezione scuola è possibile visionare il video di quanto sopra descritto.

## **2. Laboratorio sensoriale**

Il filo conduttore del laboratorio sensoriale dovrà essere la scoperta dei cinque sensi: la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto: la VISTA fornirà informazioni sull'aspetto, la forma, il colore e le dimensioni dei prodotti ortofrutticoli oggetto della fornitura; il TATTO aiuterà il bambino ad individuare la forma e la percezione materiale di quello che vede; l'OLFATTO permetterà di scoprire gli odori ed i profumi di ciò che vede e che può toccare; il GUSTO permetterà di percepire i sapori e le caratteristiche peculiari di ciascun prodotto ortofrutticolo; l'UDITO fungerà da collante nel fissare nella memoria del bambino l'insieme delle esperienze sensoriali vissute.

I cinque sensi sono correlati agli organi di senso attraverso i quali appunto recepiamo i vari sensi: la vista è correlata agli occhi, il tatto alla pelle, l'olfatto al naso, il gusto alla bocca/lingua e l'udito all'orecchio.

Per rendere l'attività interattiva si possono fare domande ai bambini sui 5 sensi, sugli organi di senso, sulle differenze che percepiscono.

Le attività del laboratorio sensoriale rappresenteranno un momento ludico, fornendo stimoli specifici e inducendo i bambini a porsi in relazione con il cibo. Tali attività consentono, inoltre, di approfondire le caratteristiche peculiari dei prodotti distribuiti.

Si possono chiedere le differenze di gusto tra il limone e i fagioli, oppure fra le mandorle e il limone, la consistenza diversa tra mandorle dure e rugose e i fagioli morbidi e vellutati essendo cotti, le forme e i colori diversi dei vari prodotti.

Si possono creare dei mix per stimolare i cinque sensi: ad esempio le carote con il limone per un'insalata genuina senza aggiunta di sale o altri condimenti, un mix agrodolce tra mandorle e limone, un mix di consistenze tra mandorle e fagioli, ecc.

Si consiglia, inoltre, di utilizzare dei bicchieri vuoti e muovere all'interno i prodotti per vedere le differenze di suono che emettono, per esempio la frutta a guscio farà più rumore rispetto ai fagioli, ecc.

Si può chiedere ai bambini di effettuare delle composizioni dei prodotti per renderli un'opera d'arte per esempio si può creare una faccia utilizzando i fagioli come capelli, le mandorle come occhi, il limone come naso, le carote per la bocca oppure un fiore utilizzando le mandorle come petali, i fagioli come centro del fiore, le carote come fusto, il limone come foglie.

Bisognerà interagire con i bambini così tramite il laboratorio saranno portati ad esprimere le proprie sensazioni attraverso i linguaggi: verbale, manipolativo, espressivo e grafico-pittorico ed esercitare e sviluppare la memoria tattile-visiva-acustica-olfattiva-gustativa.

**Attraverso la stimolazione dei cinque sensi, i bambini vivranno una forte esperienza: gusteranno diversi abbinamenti, toccheranno diverse consistenze, vedranno diversi colori, percepiranno diversi odori, e potranno ripetere queste esperienze a casa condividendole con le loro famiglie.**

Si ricorda che il frutta day e il laboratorio sensoriale sono aperte a insegnanti e genitori che volessero partecipare alle attività e che sulla piattaforma del beneficiario di cui avete le credenziali per l'accesso, nell'area dedicata alla scuola e agli alunni è presente un video esplicativo di tali attività.

## **Di seguito un breve riassunto delle norme igieniche e delle linee guida anti soffocamento**

### **3. Principi HACCP e norme igieniche**

Per poter svolgere al meglio le attività alimentari bisogna ricordare alcuni principi base dell'HACCP, che posso essere di seguito così riassunte: Ogni persona che lavora a contatto con gli alimenti dovrebbe:

- mantenere uno standard elevato di pulizia personale e indossare indumenti adeguati, puliti e, ove necessario, protettivi;
- non manipolare prodotto se è affetta da malattia o portatrice di malattia trasmissibile attraverso gli alimenti;
- coprire eventuali abrasioni o tagli con cerotto/bendaggio di colore facilmente individuabile;
- togliere e mettere in un luogo sicuro (bracciali, orecchini, anelli esclusa la fede, orologi, ecc.) per evitare che rotture accidentali possano cadere nel cibo;
- utilizzare guanti monouso o lavare accuratamente le mani, in particolare bisogna lavare le mani ad inizio lavorazione, ogni qual volta si faccia uso di servizi igienici, dopo le pulizie dei locali, delle apparecchiature e delle attrezzature.
- Lavare sempre le mani in apposito lavabo, adeguatamente pulito e funzionale, dotato di sapone disinfettante e di dispositivo igienico di asciugatura secondo quanto riportato nel modulo "come lavare le mani"
- mantenere ordinati e puliti capelli, barba e baffi;
- pulire il piano di lavoro e le attrezzature utilizzate;
- non introdurre qualsiasi altra tipologia di alimento a scuola, per evitare contaminazioni del prodotto;
- evitare contaminazione accidentali dei prodotti tramite il proprio comportamento errato;
- non parlare, tossire o starnutire sopra o nelle immediate vicinanze dei prodotti alimentari.

### **4. Linee guida per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica approvate dal Consiglio Superiore della Sanità**

Vi ricordiamo i principi delle Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica approvate dal Consiglio Superiore della Sanità, con riferimento alle raccomandazioni per la preparazione e somministrazione degli alimenti ritenuti maggiormente a rischio per il soffocamento.

Di seguito un breve riassunto delle stesse che sono consultabili alla pagina: [https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?lingua=italiano&id=2618](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2618)

## **Linee di indirizzo per ridurre il rischio di soffocamento a tavola**

Le linee di indirizzo incluse nella revisione concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a

modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi. Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare. Oltre alle indicazioni per la preparazione degli alimenti, le linee di indirizzo riportano semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro.

### Principali regole per un pasto sicuro

Di seguito un Estratto della "Tabella 1. Preparazione degli alimenti". L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote).		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	