



Al progetto nazionale hanno aderito le scuole Primarie
dell' IC Cremona Uno:
Boschetto, Miglioli, Capra Plasio, S.Ambrogio

Programma nazionale

Il programma europeo “Frutta nelle scuole”, introdotto dal regolamento (CE) n.1234 del Consiglio del 22 ottobre 2007 e dal regolamento (CE) n. 288 della Commissione del 7 aprile 2009 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).

Gli strumenti:

- distribuzione di prodotti ortofrutticoli; (FINANZIATI INTERAMENTE CON AIUTO COMUNITARIO E NAZIONALE)
- campagna di informazione sulle caratteristiche dei prodotti ortofrutticoli, in termini di qualità, aspetti nutrizionali e sanitari, stagionalità, territorialità e rispetto dell’ambiente, rivolto sia ai docenti che ai genitori, al fine di prolungare l’effetto di induzione del consumo; (FINANZIATA PARZIALMENTE CON AIUTO COMUNITARIO E NAZIONALE)
- utilizzo di idonee attrezzature, nei limiti indicati dal regolamento comunitario, in grado di supportare la distribuzione, l’utilizzo e la degustazione dei prodotti distribuiti; (FINANZIATI PARZIALMENTE CON AIUTO COMUNITARIO E NAZIONALE)

- avviare e consolidare la realizzazione di una Rete - costituita da Mipaaf, Regioni, Province Autonome e Istituti scolastici disponibili a partecipare in modo continuativo al Programma-, nell'ambito della quale coordinare le azioni coerenti a raggiungere gli obiettivi definiti e recependo misure accompagnatore definite;
- elaborazione di misure di accompagnamento complementari.
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/elementare. Circa 870.000 bambini di tutte le Regioni per un totale di circa 5.000 scuole interessate.

Per l'anno scolastico 2009-2010, i prodotti ammissibili a fruire del programma di distribuzione, selezionati in base alla loro semplicità d'uso e fruibilità, sono i seguenti prodotti distribuiti freschi tal quali, monofrutto, tagliati a fette o in preparati "pronti all'uso":

- Arance
- Fragole
- Kiwi
- Mele
- Pere
- 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

La distribuzione del prodotto non dovrà avvenire in associazione all'erogazione dei pasti scolastici, costituendo essa stessa anche un momento di "formazione e informazione" autonomo.

La distribuzione deve essere assistita dal soggetto aggiudicatario del bando di gara, che è responsabile di tutti gli adempimenti previsti nel bando di gara.

Il programma di distribuzione prevede, inoltre, che ogni bambino consumi prodotti ortofrutticoli almeno 20 volte durante il Programma, consumi almeno quattro specie di frutto-ortaggio differenti e sia destinatario di specifica attività informativa o educativa.

Caratteristiche vegetali di luoghi e prodotti



Orti e frutteti sono diffusi dovunque: nelle zone di collina e di montagna, come in pianura; fanno parte di un sistema agricolo in cui sostenibilità e produttività devono coesistere per una migliore salvaguardia ambientale.

L'agricoltura è un'attività fondamentale per l'economia di un Paese: anche in Italia come nel resto d'Europa, molta parte della superficie è destinata alla pratica agricola, per questo diventa sempre più importante salvaguardare gli ambienti attraverso una gestione sostenibile del territorio e delle ricchezze naturali con l'adozione di pratiche colturali a basso impatto ambientale..

L'agricoltura viene definita "attività primaria" in quanto fornisce prodotti di base, come frutta, verdura, legumi, cereali, che possono essere commercializzati così come vengono raccolti oppure essere utilizzati come materie prime destinate alla trasformazione per produrre altri alimenti.

La frutta viene coltivata per la maggior parte nelle regioni del nord-est (Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Trentino Alto Adige) e in Campania e Puglia, tranne ovviamente gli agrumi che trovano nelle regioni del Sud Italia il loro clima ideale, così come l'uva da tavola e i fichi. Per le verdure, invece, le differenze territoriali sono meno significative, anche perché molto spesso la produzione avviene in serra, pur esistendo in quasi tutte le regioni italiane una buona produzione ortofrutticola.

Abitudini alimentari e dieta equilibrata



Una sana alimentazione contribuisce a prevenire malattie cronic-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.

Oltre alla presentazione e il consumo regolare di frutta e verdura, i bambini hanno effettuato giochi, ricerche, sperimentazioni di orto-giardinaggio nelle varie sedi dei plessi.



