

LE GIORNATE A COLORI ...

Progetto di Educazione alimentare Comune di Buti anno scolastico 2019/2020

INTRODUZIONE AL PROGETTO

Alcuni risultati del progetto " *Okkio alla salute* ", promosso nel 2007 dal Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali e dal Ministero dell' Istruzione, dell' Università e della Ricerca, con il coordinamento dell' Istituto Superiore di Sanità ed in collaborazione con le Regioni, hanno messo in evidenza che in Toscana:

- 1 bambino su quattro presenta un eccesso di peso
- il 25,2% dei bambini fa la prima colazione in modo qualitativamente inadeguato
- il 64,7% dei bambini fa una merenda a metà mattina inadeguata

Molti bambini e ragazzi, infatti, consumano una scarsa prima colazione, o la consumano saltuariamente. Di conseguenza a metà mattina hanno fame e tendono a mangiare troppo nel momento della ricreazione, consumando grosse porzioni di alimenti ad elevata densità energetica, come panini imbottiti, pizza, merendine ecc. Inevitabilmente a pranzo sono inappetenti e mal disposti nei confronti del pasto. Questo diffuso errore alimentare si può ripetere a metà pomeriggio: il consumo di una merenda troppo ricca di calorie predispone ad una cena nutrizionalmente sbilanciata (da *Linee Guida della Regione Toscana Aggiornamento DGR n 1127/2010, All. A*)

Ponendo poi un occhio analitico sull' appetibilità dei piatti e dei menù proposti, la scarsa appetenza al momento del pranzo si ripercuote su quelli che notoriamente sono le pietanze meno gradite come i contorni di verdure, dove la gradibilità è frutto più di una valutazione olfattiva e visiva che non da un effettivo assaggio.

Nasce da qui l' idea del progetto il cui protagonista sarà un "processo alle verdure" .

OBIETTIVI

- Favorire il consumo di frutta fresca e ortaggi;
- Diffondere i principi di una corretta educazione alimentare;
- Familiarizzare con gli alimenti ed educare al rispetto del cibo prevenendo gli scarti alimentari.

TEMPI DI REALIZZAZIONE

- Totale di 5 giornate - e nello specifico si propone la realizzazione nei 5 martedì consecutivi del mese di marzo 2020 - in cui saranno somministrati i cinque *Menù a colori*.

DESTINATARI DEL PROGETTO

Le giornate con i "*menù a colori*" saranno proposte all' intera utenza iscritta al tempo mensa.

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Con lo scopo di raggiungere gli obiettivi sopra menzionati ed a testimonianza dell' importanza del consumo di frutta e verdura, nel mese di marzo 2020 verranno proposte le "*giornate a colori*". Ciò consisterà in pranzi in cui saranno somministrati menù particolari con inserito un piatto del colore tema della giornata (il BIANCO, il VIOLA, il GIALLO-ARANCIONE, il ROSSO ed il VERDE) e, a completamento, un' apparecchiatura che preveda il tovagliolo del medesimo colore.

Il ricorso a tale scelta trova ragion d' essere nel principio per il quale a determinate colorazioni delle referenze ortofrutticole consumate corrispondono peculiari proprietà nutrizionali, concetto che con il presente progetto vogliamo condividere con l' utenza che ne beneficerà.

Per la proposta dei piatti inseriti nel menù giornaliero e le date di somministrazione si veda il menù allegato.