

Il MERCOLEDÌ della FRUTTA

*Rimodulazione “a distanza” del Progetto previsto nel piano Regionale della Prevenzione
(linea intervento 2.5) anno scolastico 2019/2020*

Perché si propone ai genitori di continuare a sostenere “Il Mercoledì della frutta” anche a casa?

- Perché in questo contesto particolare il rischio di seguire una alimentazione disordinata è più alto e per tutte le fasce di età.
- Perché la preoccupazione che la pandemia COVID 19 possa favorire il rischio di obesità infantile (un problema di sanità pubblica) è forte.
- Perché è possibile trasformare questa situazione in una nuova opportunità di salute , dedicando più tempo alla preparazione dei pasti , magari facendola tutti insieme.

Cosa possono fare i genitori per favorire il consumo di frutta e verdura a casa ?

“Il Mercoledì della Frutta” può contribuire a sostenere “in famiglia” le iniziative avviate a scuola, aiutando i bambini a mantenere uno stile di vita equilibrato nell'arco dell'intera giornata.

- ✦ Essere modelli di buon esempio e quindi mangiare la frutta per lo spuntino insieme ai bambini mostrandone gradimento.
- ✦ Far conoscere il calendario della stagionalità della frutta e della verdura (allegato) e far capire che se consumata nel periodo giusto, è più buona.
- ✦ Realizzare a casa con i bambini alcune ricette a base di frutta e verdura sia dolci che salate . Fotografare le varie ricette realizzate ed inviarle a scuola (raccoglierle in una cartella) per realizzarne un ricettario da divulgare eventualmente a tutta la comunità scolastica per il prossimo anno scolastico.
- ✦ Realizzare con i bambini il menù settimanale degli spuntini per favorire la variabilità e sostenere il più possibile il consumo di frutta.
- ✦ Proporre la lettura delle etichette alimentari per comprendere la differenza tra la frutta fresca di stagione, i succhi di frutta e le bevande dolci e/o gassate. Ricordiamo che in media una lattina di bevanda zuccherata (33cc) contiene circa 40-50 grammi di zuccheri, pari a 5-8 cucchiaini, con il carico di calorie che ne consegue. Le bevande zuccherate possono quindi favorire il sovrappeso e l'obesità, oltre che la carie.
- ✦ Favorire il consumo di Acqua durante la giornata.

Cosa possono fare gli Insegnanti? Promuovere “La Frutta Live”

La frutta Live è una importante attività educativa conviviale che prevede il coinvolgimento dei genitori e dei bambini, come rinforzo del progetto **Il Mercoledì della Frutta**, svolto dai bambini/alunni durante l’intervallo a scuola.

Per poter organizzare questa attivazione conviviale, l’Insegnante, attraverso i canali consueti di comunicazione, inviterà i bambini e i genitori ad organizzarsi per consumare il giorno stabilito, uno spuntino salutare a base di frutta fresca di stagione, una macedonia, verdura come carote, finocchi... .

Durante il ritrovo l’insegnante ricorderà il progetto, potrà dare rinforzi positivi rispetto alla bontà della frutta e stimolare l’educazione sensoriale.

Inoltre potrà ricordare l’importanza per tutta la famiglia di proporre 5 volte al giorno frutta e verdura durante e fuori pasti.

Fare uno spuntino a metà mattinata e a metà pomeriggio è utile al nostro organismo?

Sì, la risposta è affermativa e deriva da una serie di studi scientifici condotti in questi ultimi anni. Infatti è utile alla funzionalità del corpo umano in quanto:

- ✦ favorisce il miglioramento dell'umore;
- ✦ agisce sulla fame, attenuandone la sensazione, e migliora il controllo della glicemia.
- ✦ potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età dalla prima infanzia, fino ai soggetti anziani.
- ✦ Evita il sovraccarico digestivo e metabolico correlato alla concentrazione dell’apporto di calorie e nutrienti in pochi pasti.

Uno spuntino abbondante può sostituire la colazione?

Lo spuntino non deve essere considerato un compenso (o una giustificazione) per una colazione non fatta o fatta in modo insufficiente. Nel contesto di una dieta sana, lo spuntino di metà mattinata che i bambini/ragazzi consumano anche a casa deve essere nutriente ma poco calorico.

Lo spuntino, quale composizione in nutrienti deve avere?

Deve fornire un apporto calorico di 100-150 Kcal una certa quantità di carboidrati complessi e pochi grassi. I carboidrati sono i principi nutritivi preferiti dal nostro cervello per ricavare l'energia per il proprio funzionamento ed il nostro organismo ne possiede piccole riserve. E' bene inoltre che lo spuntino sia povero di grassi, perché a seguito di una loro eccessiva introduzione possono verificarsi un aumento della sonnolenza ed un calo dell'attenzione.

Perché scegliere la frutta o la verdura per gli spuntini ?

- ✦ Perché sono alimenti ad alto contenuto di fibra e micronutrienti (vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti) protettivi per la nostra salute.
- ✦ Perché dolce e colorata è la frutta, fresca e gustosa è la verdura.
- ✦ Perché hanno un alto indice di efficienza saziante (IES) e quindi sono in grado di autolimitare l'intake calorico nello spuntino stesso e/o nei pasti successivi.
- ✦ Perché la convivialità ne favorisce il consumo e l'accettabilità.

Come scegliere la frutta ?

- ✦ Preferire la frutta proveniente da produzioni locali o regionali o prodotta da aziende agricole nazionali, nel rispetto della stagionalità;
- ✦ Ricordare che la frutta tropicale, o quella importata fuori stagione, è trattata per la conservazione e il trasporto. Preferire nel caso di acquisto di frutta tropicale quella prodotta in modo “ecosostenibile” e/o “equo solidale”.
- ✦ Evitare le primizie che hanno costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti; la maturazione è forzata, il numero dei trattamenti nelle serre è maggiore.

Oltre alla frutta che cosa si può proporre come spuntino equilibrato?

Anche per gli spuntini, come per i pasti principali, vale la regola di variare la scelta degli alimenti nei diversi giorni; gli spuntini possono infatti contribuire alla copertura di alcuni fabbisogni di micronutrienti (vitamine, sali minerali e simili), purché la scelta sia sufficientemente ampia. Alcuni esempi:

- ✦ yogurt magro naturale o parzialmente scremato, alla frutta, ai cereali, senza aggiunta di dolcificanti e altri additivi
- ✦ succhi di frutta senza zuccheri aggiunti con 100% di frutta (accettabile se almeno 70%), spremute
- ✦ Frutta secca in guscio come noci, mandorle, pinoli, pistacchi, anacardi, tutti rigorosamente non salati.
- ✦ un pacchetto di cracker non salati in superficie
- ✦ pizza bianca massimo 50 grammi
- ✦ pizza con pomodoro massimo 70 grammi
- ✦ pizza con pomodoro e mozzarella massimo 60 grammi

- ✦ un panino, meglio se integrale massimo di 50 grammi con farcitura pari a 30 grammi (prosciutto crudo o cotto o bresaola)
- ✦ 3-4 biscotti secchi
- ✦ 1 fettina di ciambellone
- ✦ 1 fettina di torta di mele o di crostata con confettura o marmellata
- ✦ 1 fettina di pane con olio extravergine d'oliva.

Quali ingredienti per preparare dolci e/o prodotti “fatti in casa”?

Per i dolci/prodotti da forno di tipo casalingo orientare la scelta su dolci semplici, con grassi aggiunti costituiti solo da olio extravergine d'oliva, a base di cereali integrali o che li contengono in percentuale superiore al 50%, senza sale aggiunto oppure poco sale ma iodato.

E Importante prima del consumo lavare accuratamente frutta e verdura con acqua corrente. Alcune tipologie come gli agrumi, i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine non hanno bisogno di essere refrigerati perché potrebbero esserne danneggiati (il freddo può farli diventare amari). Frutta e la Verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

ASUR MARCHE AREA VASTA 5 - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione