

LA SCUOLA CON GUSTO

PREMESSA

La responsabilità di istruire, educare e formare le giovani generazioni ha condotto la scuola, negli ultimi anni, a soffermarsi sull'importanza dell'Educazione alla Salute, intesa come processo finalizzato alla promozione del benessere fisico, psichico e sociale, indispensabile per la crescita dei futuri cittadini. In particolare, è sempre più evidente il ruolo fondamentale che l'alimentazione riveste nel processo di crescita dell'individuo, soprattutto alla luce dei profondi cambiamenti negli stili di vita e nei ritmi lavorativi, che hanno modificato le abitudini alimentari familiari e contribuito, in alcuni casi, alla diffusione di comportamenti alimentari non corretti tra la popolazione infantile. Paradossalmente, nella moderna e globalizzata società del benessere, si assiste alla crescente diffusione di problematiche legate a squilibri nutrizionali che possono compromettere, in determinate circostanze, il benessere complessivo dell'individuo.

La consapevolezza che proprio in età scolare si impostino e si consolidino le abitudini alimentari dei bambini ha portato il CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese S.p.A. ad avviare un dialogo con il mondo della scuola, trovando riscontro nella volontà di dirigenti scolastici e insegnanti delle scuole primarie di Rimini e provincia di promuovere iniziative capaci di assolvere al delicato e sempre più attuale compito di educare e accompagnare in questo percorso non solo gli alunni, ma anche le famiglie e la collettività.

Attraverso la promozione e la diffusione di corrette abitudini alimentari, si vuole contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare sano, legato alle tradizioni culturali e culinarie del territorio, attraverso la riscoperta del patrimonio alimentare regionale e nazionale, con particolare riferimento ai prodotti agroalimentari locali. In Italia, il consumo di alcuni prodotti agroalimentari fondamentali per una corretta alimentazione risulta in diminuzione. Nonostante sia diffusa la consapevolezza dell'importanza di consumare frutta e verdura fresche, non mancano quotidiani messaggi pubblicitari e audiovisivi, anche nelle fasce orarie dichiarate "protette", che raggiungono i bambini e possono stimolare un maggiore consumo di cibi preconfezionati e pronti al consumo, quali snack, alimenti e bevande zuccherate.

SCOPO DEL PROGETTO

Il progetto "La Scuola con gusto", ideato e organizzato dal CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese S.p.A., mira a promuovere tra gli alunni della scuola primaria del territorio una maggiore consapevolezza dell'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata, incoraggiando scelte consapevoli e stili di vita salutari.

SCUOLE COINVOLTE

Il progetto coinvolge le classi quarte delle scuole primarie di Rimini e provincia.

I PARTNER DEL PROGETTO

Ad accompagnare gli studenti in questo percorso di scoperta e a incoraggiare comportamenti e scelte alimentari consapevoli, attraverso esperienze pratiche, ludiche ed educative, saranno:

- La Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Riccione (IAL), che guiderà gli alunni alla scoperta di una vasta gamma di alimenti sani, introducendoli a sapori, aromi e consistenze differenti. Attraverso

attività laboratoriali, come la preparazione di snack gustosi e bevande nutrienti, gli studenti saranno coinvolti in modo diretto e stimolante.

- La nutrizionista Sofia Canini, che proporrà giochi educativi e sensoriali per approfondire l'importanza di un'alimentazione equilibrata. I bambini avranno l'opportunità di osservare, manipolare, assaporare e riconoscere i prodotti ortofrutticoli, apprendendo in modo divertente il valore di un'alimentazione sana e variata.

Il progetto “La Scuola con gusto” si propone così come un'esperienza formativa di valore, capace di coniugare educazione, salute, cultura e sostenibilità.

Grazie alla collaborazione tra scuole, professionisti del settore alimentare e istituzioni locali, l'obiettivo è accompagnare gli studenti in un percorso che vada oltre la teoria, rendendoli ambasciatori consapevoli di corretti stili alimentari e capaci di trasferire nelle proprie famiglie e nella vita quotidiana valori legati alla qualità degli alimenti, alla stagionalità e al rispetto del territorio.

Un messaggio che assume oggi un significato ancora più forte grazie all'iscrizione, nel 2025, della cucina italiana nella Lista rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dell'UNESCO, con la denominazione “Italian cooking, between sustainability and biocultural diversity”. Il riconoscimento sottolinea il valore culturale e sociale delle tradizioni culinarie italiane, del rapporto con le materie prime, delle pratiche di preparazione e della trasmissione intergenerazionale di conoscenze, ricette e saperi. Educare le nuove generazioni su questi temi significa quindi contribuire alla trasmissione di un patrimonio culturale vivo, legato alla comunità, al territorio e alla condivisione.

OBIETTIVI

- Tutelare il benessere e la salute del bambino – BENESSERE
- Instaurare un rapporto positivo con gli alimenti salutarì, dando valore anche al “brutto ma buono” – VALORE
- Valorizzare i prodotti agroalimentari locali, rispettandone la stagionalità – STAGIONALITÀ
- Riscoprire le tradizioni gastronomiche del territorio – TERRITORIALITÀ
- Riequilibrare il rapporto tra uomo e natura – SOSTENIBILITÀ
- Promuovere il contrasto allo spreco alimentare – SOLIDARIETÀ

DURATA (anno scolastico 2026-2027)

- Marzo – maggio 2027

IL PROGETTO PREVEDE:

1. Visite e attività al CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese per gli alunni delle classi quarte

Gli studenti saranno accompagnati in un tour guidato all'interno del CAAR – Centro Agro Alimentare Riminese, polo agroalimentare in cui si incontrano produttori e operatori del commercio agroalimentare locale.

Oltre alla visita del mercato agroalimentare, il percorso didattico prevede:

- Laboratorio sensoriale, organizzato presso il CAAR insieme alla nutrizionista, durante il quale i bambini avranno modo di cimentarsi in attività ludico-educative utilizzando, assaporando e conoscendo i prodotti ortofrutticoli. La lezione condotta dall'esperta verterà sull'importanza di un'alimentazione equilibrata e coinvolgerà gli studenti attraverso giochi educativi finalizzati a comprendere il valore di una dieta varia e bilanciata (tavole 1 e 2), dei cinque colori del benessere (tavola 3) e delle corrette porzioni. Saranno inoltre affrontati temi di interesse per la vita quotidiana, come: quali abbinamenti scegliere per un pasto completo? Cosa mangiare a merenda? Cosa mangiare prima e dopo l'attività sportiva? Quali alimenti privilegiare nelle diverse stagioni?
- Laboratorio di preparazione e degustazione, organizzato presso il CAAR insieme ai docenti e agli studenti dello IAL – Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Riccione, che introdurranno i bambini delle classi quarte della scuola primaria alla conoscenza di una varietà di alimenti sani e li guideranno alla scoperta di diversi sapori, aromi e consistenze. Saranno proposte anche attività capaci di stimolare la curiosità dei bambini, come l'intaglio artistico e la preparazione di snack gustosi e bevande a base di frutta e verdura fresche.

Queste attività ludico-educative mirano a trasmettere agli studenti, attraverso il gioco, il messaggio che adottare un'alimentazione sana e a km 0 può essere facile e divertente, aiutandoli a comprendere il valore del cibo che consumano. Il coinvolgimento degli studenti dello IAL, ragazzi dai 14 ai 18 anni, permetterà ai bambini di avvicinarsi più facilmente a questi concetti attraverso la "Peer Education", o educazione tra pari, metodologia didattica basata sulla trasmissione di conoscenze ed esperienze tra membri di uno stesso gruppo di pari.

I giochi proposti nel laboratorio sensoriale potranno essere adattati in base alle disponibilità e al contesto della classe:

◦ **INDOVINA IL FRUTTO O LA VERDURA USANDO I SENSI**

Un gioco a squadre nel quale ogni frutto o verdura indovinato correttamente vale 1 punto. Vince la squadra che realizza il punteggio più alto.

- **TATTO:** all'interno di uno scatolone verranno inseriti diversi frutti e/o verdure. Inserendo una mano nello scatolone, i bambini dovranno indovinare di che prodotto si tratta attraverso il tatto.
- **OLFATTO:** bendati, i bambini annuseranno un frutto o una verdura cercando di riconoscerlo. Verranno preferibilmente utilizzati frutti e ortaggi semplici e già conosciuti.
- **GUSTO:** bendati, gli alunni dovranno assaggiare frutta e verdura tagliate in piccoli pezzi, previa raccolta delle eventuali allergie e intolleranze alimentari attraverso specifiche richieste alla scuola e/o alle famiglie.
- **VISTA:** sul tavolo verranno esposti frutti e verdure particolarmente "strani" o meno comuni; vince chi ne riconosce correttamente il maggior numero.

◦ **QUIZ CON STAFFETTA A SQUADRE: DOMANDE SULL'ALIMENTAZIONE**

Gli alunni saranno divisi in 3 o 4 squadre, posizionate in fondo allo spazio. Sul lato opposto, l'esperta nutrizionista o l'insegnante terrà in mano una bandiera.

Verranno poste domande, ad esempio: "In quale mese troviamo l'uva: giugno, settembre o dicembre?", "In Italia crescono le banane?", "Il pomodoro è un frutto o una verdura?", "Indica tre colori nei quali può trovarsi una mela".

La squadra potrà confrontarsi, ma solo un componente alla volta potrà correre per afferrare la bandiera e tentare di rispondere. Spetterà poi alla nutrizionista fornire la spiegazione corretta e approfondire gli argomenti proposti.

◦ RUBA FRUTTO

Divisi in 4 squadre ai lati di un quadrato, i bambini riceveranno dall'esperta nutrizionista un'indicazione, ad esempio: raccogliere tutti i frutti di stagione, i frutti più aspri o più dolci, quelli con più acqua, senza semi, con buccia non commestibile oppure i frutti locali. Uno alla volta, per ciascuna squadra, i bambini correranno verso il cerchio centrale, dove saranno posizionati frutti veri o, in mancanza, cartellini con il nome dei frutti, e dovranno portare alla propria base quelli corrispondenti all'indicazione ricevuta. Terminati i frutti, si ricomincerà con una nuova indicazione. Ogni manche avrà un focus specifico, spiegato dalla nutrizionista.

I giochi proposti nel laboratorio di preparazione e degustazione potranno essere adattati in base alle disponibilità e al contesto della classe:

◦ MACEDONIA DIVERTENTE – TAGLIO E INTAGLIO DELLA FRUTTA

Gli studenti dello IAL di Riccione, insieme ai loro docenti e chef, intaglieranno frutta e verdura creando nei piatti diversi personaggi, che potranno diventare protagonisti di storie di fantasia. I bambini saranno invitati a dare un nome ai personaggi, prendendo spunto anche dal nome dei prodotti utilizzati.

◦ SNACK, CHE PASSIONE!

Gli studenti dello IAL di Riccione, insieme ai propri insegnanti, mostreranno come scegliere gli ingredienti per creare snack “da merenda” a base di prodotti freschi, quali frutta, verdura e semi oleosi, e bevande gustose e dissetanti a base di ingredienti freschi e non gassati. I bambini saranno guidati dagli studenti dello IAL di Riccione nella preparazione di ricette “a crudo”, dolci e salate, che potranno essere facilmente riproposte a casa.

2. Feedback scolastici

Le lezioni ludico-educative effettuate presso il CAAR avranno seguito nel programma scolastico attraverso approfondimenti a scuola, con la proposta del progetto “La mia ricetta salutare di famiglia”. Gli insegnanti monitoreranno quanto appreso e gli studenti saranno incoraggiati a coinvolgere le famiglie nella ricerca e nella condivisione di ricette salutari tramandate di generazione in generazione. Le ricette potranno inoltre essere raccolte in un libro delle ricette sane della classe.

3. Premiazione del Contest “Calendario delle Merende 2027”

Il percorso si concluderà con la premiazione del Contest “Calendario delle Merende 2027”, che vedrà le classi coinvolte impegnarsi, per un periodo definito, a portare a scuola merende sane e nutrienti a base di frutta e verdura. Sarà premiata la classe che avrà totalizzato il maggior numero di merende conformi ai criteri indicati nel periodo previsto.

Il risultato più importante, però, non sarà la classifica, bensì il fatto che gli alunni tornino a casa con una curiosità nuova verso frutta e verdura. Come già emerso nelle edizioni precedenti, le classi coinvolte mostrano un impegno notevole e una crescente attenzione verso una merenda sana e nutriente.

SPESE: i costi del trasporto e dei laboratori non comporteranno oneri per le scuole.

Tavola 3 – “I cinque colori del benessere”

I cinque colori del benessere sono utilizzati come strumento didattico per aiutare i bambini a riconoscere la varietà di frutta e verdura. I colori sono legati alla presenza di differenti pigmenti e composti bioattivi. Il messaggio principale non è attribuire a ciascun colore un singolo effetto sulla salute, ma incoraggiare a variare gli alimenti e a portare a tavola più colori possibile.

Blu	Viola	Verde	Bianco	Giallo	Arancio	Rosso
(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)		(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)	(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)	(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)		(licopene e antocianine)
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera		asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

Bianco, giallo-arancio, rosso, verde e blu-viola sono i cinque colori che contraddistinguono frutta e verdura e che corrispondono alla presenza di differenti sostanze benefiche.

BIANCO

Il gruppo bianco comprende ortaggi e frutta quali aglio, cipolla, porri, cavolfiori, sedano, finocchi, funghi, mele e pere. Il colore bianco è associato alla presenza di diversi composti bioattivi, tra cui composti solforati e polifenoli. L'obiettivo educativo è imparare a variare gli alimenti e a riconoscere la ricchezza e la varietà di frutta e verdura.

GIALLO-ARANCIO

In questo gruppo troviamo albicocche, arance, carote, clementine, kaki, limoni, mandarini, meloni, nespole, nettarine, peperoni, pesche, pompelmi e zucche. Tra i composti caratteristici del gruppo vi sono i carotenoidi, tra cui il beta-carotene, che l'organismo può convertire in vitamina A. La vitamina A

contribuisce al mantenimento della pelle e della capacità visiva e al normale funzionamento del sistema immunitario. Peperoni, limoni e arance sono inoltre fonti di vitamina C. Albicocche e banane apportano potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

ROSSO

Nel gruppo del colore rosso sono presenti frutti e verdure quali anguria, arancia rossa, ciliegie, fragole, pomodoro, ravanello e rapa rossa. Tra i composti caratteristici di questo gruppo figurano il licopene e, in alcuni alimenti, le antocianine. I prodotti del gruppo rosso possono inoltre apportare vitamina C; fragole e agrumi ne sono, in particolare, buone fonti. La vitamina C contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro.

VERDE

Di questo gruppo fanno parte asparagi, bietta, agretti, broccoli e broccoletti, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, cicorie, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, uva e zucchine. Il colore verde è dovuto principalmente alla clorofilla. Gli ortaggi a foglia verde possono contribuire all'apporto di folati (vitamina B9), importanti per numerose funzioni dell'organismo. Tra i minerali presenti negli alimenti di questo gruppo vi è il magnesio, che contribuisce al normale metabolismo energetico e al normale funzionamento del sistema nervoso e muscolare. La vitamina K, presente in particolare negli ortaggi a foglia verde, contribuisce alla normale coagulazione del sangue.

BLU-VIOLA

Di questo gruppo fanno parte frutti e verdure come fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, cavolo cappuccio viola, barbabietola e uva nera. Le antocianine sono tra i composti fitochimici caratteristici di questo gruppo e contribuiscono alla sua intensa colorazione. Gli alimenti blu-viola possono apportare fibre, vitamine, minerali e diversi composti bioattivi. Il messaggio centrale è valorizzare la varietà: alternare i cinque colori consente di ampliare la varietà degli alimenti presenti nella dieta.