

Premessa (da inserire nel Progetto "A tutta frutta") ~~se concordate~~

L'importanza di realizzare un progetto sulla frutta nasce dalla preoccupante situazione denunciata dai vari rapporti che annualmente attraverso ricerche mirate e questionari rilevano la salute e le abitudini dei cittadini come Okkio alla Salute, OsservaSalute,....

I report evidenziano che sono calati in modo preoccupante gli acquisti di frutta e verdura delle famiglie italiane. Questo dato riguarda sia i prodotti freschi che quelli surgelati e ad influire pesantemente sulla riduzione negli acquisti sono soprattutto i giovani.

Il fenomeno non è grave solo per il mercato dei prodotti agroalimentari, ma anche per la salute.

Chi ci guadagna dall'abbandono del consumo di frutta e verdura? Il cosiddetto "junk food": cibi grassi, con molto zucchero, con additivi o sostanze di sintesi, le merendine, i tè ed i succhi di frutta (ricchi di zucchero che sciolto nel liquido non si vede, ma che corrisponde a circa 8 cucchiaini di zucchero sciolti nell'acqua per un brick), le bibite gassate e gli energy drink, merende, quindi, molto abbondanti ed in molti casi non corrette dal punto di vista nutrizionale. Sono loro, assieme alla sedentarietà ed all'abitudine ad assumere troppe calorie, i colpevoli del pessimo stato di forma degli italiani, che peggiora se si osservano i bambini, nei quali aumentano coloro che sono in sovrappeso o obesi (un giovane in sovrappeso o obeso probabilmente diventerà un adulto malato). E' opportuno, quindi, prevenire ciò, formando dei consumatori consapevoli dei principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti. L'obiettivo è valorizzare il consumo di frutta e verdura e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi consumati quotidianamente.

Il Progetto "A tutta frutta" nasce, quindi, con lo scopo di educare ad una corretta alimentazione e modificare le cattive abitudini alimentari dei cittadini di domani, i bambini, spesso condizionate da spot pubblicitari o da soluzioni certamente pratiche e veloci, come merendine e bevande, troppo spesso ricche di grassi e zuccheri e non idonei per una sana alimentazione. Ma il Progetto va ben oltre l'aspetto della salute e punta anche ad aumentare il rendimento scolastico nei bambini¹.

Il progetto propone in primis di incrementare il consumo di una sana e ricca colazione per ben partire. Arrivare digiuni a scuola o aver consumato una sbagliata colazione influenza la funzione cognitiva dei ragazzi in età scolare e quindi la loro performance scolastica, comportando fame a metà mattina, stanchezza, ma soprattutto crollo dell'attenzione in classe e quindi calo del rendimento scolastico, causati dall'ipoglicemia momentanea. A metà mattina è buona cosa evitare di sovraccaricare l'apparato digerente con focacce o tranci di pizza, contenenti troppi lipidi e sostanze lievitate o fermentate, che comportano una maggiore capacità di concentrazione ed utilizzare piuttosto frutta, il "crudo, vivo e

1

I suggerimenti più utili si possono sintetizzare con uno schema di questo genere:

1. Fare sempre una prima colazione sana e molto ricca, entro un'ora dal risveglio.
2. La prima colazione, così come qualsiasi pasto, deve essere bilanciata tra carboidrati e proteine, almeno dal punto di vista del volume delle parti.
3. Durante lo studio, dopo 45-50 minuti di lavoro, si guadagna in concentrazione e capacità mnemonica se si riesce a fare una pausa attiva (camminando, respirando,...).
4. I semi oleosi (mandorle, nocciole, e soprattutto noci) sono dei veri supporti per la funzione cerebrale. Tra un biscottino ed una noce, meglio una noce (e anche due).
5. I frutti di bosco, mirtilli, lamponi, fragole, hanno un'ottima capacità antiossidante ed apportano molte sostanze utili allo studio, meglio di qualsiasi biscotto.
6. L'uso di bevande dolcificate (*soft drink*, succhi di frutta, tè zuccherati, eccetera) può generare delle ipoglicemie severe che tolgono concentrazione ed efficacia allo studio.
7. Consumare, quindi frutta cruda e/o secca può rappresentare un ulteriore buon aiuto per affrontare i compiti in modo più attivo migliorando le possibilità mnemoniche ed ottenere la massima espressione delle proprie potenzialità.

colorato", più digeribile e contenente zuccheri a rapido utilizzo e, quindi, adatti a rimpiazzare le energie spese ed il cui consumo consente di ridurre o eliminare molti segnali di pericolo, che inducono un incremento della resistenza insulinica e quindi una minor capacità di gestire al meglio il metabolismo del glucosio e più salutare al fine di non compromettere l'appetito ai pasti principali e non influire in modo negativo sul tasso di attenzione degli alunni stessi, dopo il break. E' largamente dimostrato ormai che consumare focacce, panini, merendine come snack della mattina comporta nei bambini un

calo del rendimento scolastico, in quanto il loro organismo, impegnato a metabolizzare la pesante merenda, provoca sonnolenza e distrazione. Da qui quindi l'importanza di consumare una sana colazione, un semplice snack a base di frutta a metà mattina ed avere fame per l'ora di pranzo.

Affinché il progetto abbia una buona riuscita è necessario tenere in considerazione la variabile tempo e quella della novità che esso rappresenta. Verranno messe in atto quindi, azioni di accompagnamento e proposte che considerano la necessità di:

- conquistare l'attenzione degli insegnanti e dei genitori;
- giungere con semplicità ai bambini;
- offrire occasioni di conoscenza circa i benefici del consumo della frutta;
- suscitare interesse nei bambini, nelle famiglie e nelle insegnanti.

A tale scopo si punterà sul promuovere attività di formazione nei confronti del personale della scuola e dei genitori; una campagna di informazione e sensibilizzazione alle famiglie; una campagna di comunicazione istituzionale e la diffusione di materiale promozionale.