

Unaproa: festa della frutta per 800 bambini

News - GM

Dammi il 5! a scuola: il progetto didattico promosso da Unaproa che per tutta la seconda metà del mese di marzo ha promosso il consumo di frutta e verdura fresca entrando nelle scuole elementari di Roma, avrà il suo momento conclusivo in una grande festa che si terrà il 31 marzo, dalle ore 10 alle 14, alla Città del Gusto del Gambero Rosso, in via Enrico Fermi, a Roma.

La festa sarà rivolta ai circa 800 bambini e ai loro insegnanti delle 19 scuole capolinee che hanno partecipato alle lezioni-gioco sul principio dei 5 colori del benessere, ovvero sull'importanza di consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e ortaggi di 5 colori diversi (rosso, bianco, verde, blu/viola e giallo/arancio). In particolare, durante la festa sono previsti momenti di animazione, con giocolieri e maghi, alternati a momenti con finalità didattiche in cui un esperto di nutrizione, Amleto D'Amicis, primo ricercatore dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) risponderà ai quesiti dei bambini.

A tutti i partecipanti verranno distribuite la Guida del benessere, redatta con la collaborazione scientifica dell'Istituto di Scienza dell'alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma, contenente una serie di preziose informazioni sui principali benefici di un'alimentazione ricca di frutta e verdura fresca, e l'opuscolo Che ti frulla per la testa, un simpatico ricettario per preparare facilmente frullati e centrifugati di frutta e verdura fresca, e alcuni gadget.

Ma qual è il consumo di frutta e verdura fresca da parte dei bambini romani? Relativamente agli 800 alunni coinvolti, emergono abitudini alimentari non ancora ben bilanciate. Il 90% degli insegnanti che hanno partecipato al progetto ritiene infatti che i propri alunni non mangino frutta e verdura a sufficienza. In particolare la frutta raramente viene consumata quale merenda nelle ore scolastiche, a favore di pizza e merendine confezionate. In questo modo si perde una sana e preziosa occasione di consumo e si assecondano abitudini alimentari errate.

Ed è proprio per questo motivo che il progetto "Dammi il 5! a scuola" è stato considerato dalle insegnanti utile ed efficace.

"I bambini hanno risposto in maniera entusiastica - spiega la maestra Maria Rita Panzarella della scuola elementare Franchetti. - Da parte nostra, noi insegnanti abbiamo aderito con interesse a questa iniziativa, perché è riuscita attraverso le lezioni-gioco a divertire, a coinvolgere attivamente gli alunni e a stimolare la loro creatività. Solitamente siamo solo noi insegnanti e genitori a parlare ai ragazzi di buona alimentazione, ma spesso non è sufficiente".