

## Scegliere con consapevolezza

I principali errori alimentari dei ragazzi sono l'assunzione eccessiva di alimenti di provenienza animale e di dolci ricchi di zuccheri semplici e un'alimentazione monotona e non sufficientemente variata che comporta un consumo di prodotti ortofrutticoli inferiori alle quantità raccomandate (almeno 400 grammi al giorno).

È assodato infatti che una sufficiente quantità di frutta e verdura nella dieta quotidiana sia essenziale per garantire il mantenimento di uno stato di salute psicofisica ottimale.

In questo scenario il ruolo della prevenzione e dell'educazione alimentare diventa la leva principale di una strategia volta ad introdurre, attraverso la consapevolezza, comportamenti e abitudini alimentari più sani ed equilibrati.

Una colazione e una merenda con frutta o verdura sono una scelta possibile per i nostri ragazzi. Perché non farla?

CON IL CONTRIBUTO FINANZIARIO



UNIONE EUROPEA



UNIONE EUROPEA



NUTRIRSI BENE. UN INSEGNAMENTO CHE FRUTTA.



NUTRIRSI BENE. UN INSEGNAMENTO CHE FRUTTA.



Dipartimento delle politiche competitive  
del mondo rurale e della qualità

Direzione generale per lo sviluppo agroalimentare,  
la qualità e la tutela del consumatore

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

[fruttanellescuole@politicheagricole.gov.it](mailto:fruttanellescuole@politicheagricole.gov.it)

[www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it)

Programma del  
Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali  
per la promozione del consumo di frutta e verdura  
realizzato con  
il contributo finanziario della Comunità Europea

PROGRAMMA IN COLLABORAZIONE CON

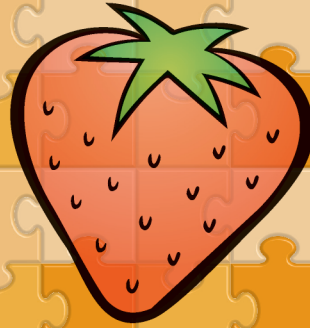
Regioni



Ministero della Salute



Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca



## Perché Frutta nelle Scuole

Il programma **Frutta nelle Scuole** promuove il consumo della frutta e della verdura tra gli alunni delle scuole primarie. Il progetto intende anche favorire, attraverso l'indispensabile aiuto degli insegnanti, la conoscenza dei prodotti ortofrutticoli: varietà e stagionalità, caratteristiche nutrizionali e, soprattutto, la loro importanza per una dieta equilibrata e sana.

**Frutta nelle Scuole** rappresenta anche un'opportunità per avvicinare le famiglie e soprattutto i bambini al mondo dell'agricoltura e ai suoi valori tradizionali.

Nella società odierna circa un adulto su tre ha problemi di sovrappeso e quasi un italiano su dieci è decisamente obeso. Tale tendenza è più accentuata tra i bambini e gli adolescenti.

L'obesità infantile è una condizione che predispone all'obesità nell'età adulta e costituisce, pertanto, una seria minaccia per la salute dei cittadini. Da qui la necessità di attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una alimentazione maggiormente equilibrata.

## A tavola, ogni giorno

Frutta e verdura sono nostri alleati fondamentali a qualunque età, per il loro elevato contenuto di vitamine e sali minerali, per le alte quantità di fibre utili all'intestino, per gli antiossidanti che svolgono un'azione di protezione sul nostro organismo.

Consumare frutta e verdura durante i pasti, per gli spuntini o anche a colazione è un'ottima abitudine alimentare che, grazie alla varietà e alla qualità dei prodotti ortofrutticoli, diventa anche un'occasione piacevole e gustosa. È quindi importante imparare fin da bambini a nutrirsi con equilibrio e conoscere e apprezzare il piacere di consumare frutta e verdure fresche di stagione.

Ecco perché **Frutta nelle Scuole** ha scelto proprio la scuola primaria per promuovere e incentivare il consumo di frutta e verdura, attraverso l'offerta di una serie di appuntamenti che permetteranno agli alunni e ai loro insegnanti di assaggiare diversi prodotti ortofrutticoli e sviluppare una capacità di scelta consapevole.

## La frutta è servita

Con **Frutta nelle Scuole** frutta e verdura arrivano direttamente sui banchi di scuola. Grazie alla distribuzione mirata di una selezione di prodotti ortofrutticoli di stagione freschi, i bambini assieme ai loro insegnanti avranno l'opportunità di assaggiare, confrontare e conoscere meglio la frutta e la verdura del nostro territorio.

### Il paniere di Frutta nelle Scuole

Le tipologie di prodotti ortofrutticoli, come tali o lavorati, che potranno essere distribuiti nell'anno scolastico 2009/2010, sono:

Amarene	Limoni	Piccoli frutti
Angurie	Loti (cachi)	(lamponi,
Arance	Mandarini	ribes, more,
Ciliegie	Mele	mirtilli, ...)
Clementine	Meloni	Susine
Fichi	Pere	Uve da tavola
Fichi d'India	Pesche	Carota
Fragole	(percoche e	Finocchio
Kiwi	nettarine)	Pomodorino
		Sedano

Succhi di frutta pastorizzati e senza aggiunta di zuccheri o altri edulcoranti  
 Puree e composte di frutta  
 Nettari di frutta  
 Macedonia di frutta in succo naturale