

# **PARAMETRO 15**

## **PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**





**ALIMENTAZIONE DI CLASSE.** Proponiamo incontri per avvicinare gli alunni ad uno stile di vita sano ed equilibrato affrontando i temi della corretta alimentazione e stile di vita attivo, suddivisione giornaliera dei pasti, nutrienti e loro funzione sull'organismo, alimenti "dannosi", prevenzione di alcune patologie sin da piccoli. Ogni anno scolastico per tutti i plessi potrà essere richiesto un incontro, tenuto dalla dietista, modulato secondo la fascia d'età. Per le scuole dell'infanzia e le classi 1<sup>a</sup>-2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> delle primarie le lezioni saranno svolte con l'ausilio di favole. Per le classi 4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> della primaria e della secondaria di I grado gli incontri saranno più dettagliati, con proiezione di slides e discussione interattiva. Sarà sempre consegnata una brochure sui temi trattati.

**CHI BEN COMINCIA...INIZIA DALLA PRIMA COLAZIONE!** I bambini che non fanno la prima colazione regolarmente e correttamente hanno un maggior rischio di sovrappeso e obesità. Per incentivare questa abitudine, a tutti i plessi, forniremo materiale (latte, tè, biscotti, frutta, scodelle...) per fare colazione insieme ai compagni in 1 giornata ogni anno scolastico. A rotazione, per 2 plessi ogni anno scolastico, è previsto un intervento della dietista sul tema della colazione equilibrata con la fornitura di schede illustrative.

**W LA MERENDA!** RO, per sensibilizzare al consumo di merende sane, propone la fornitura gratuita per 1 settimana ogni anno scolastico di una merenda alternata tra frutta fresca, yogurt, pane alla zucca fatto da noi, spremuta e polpa di frutta. La merenda e il materiale necessario saranno consegnati per l'intervallo mattutino; saranno inviati dépliant illustrativi con proprietà e caratteristiche dei prodotti forniti.

**UNA SPREMUTA DI VITAMINE.** La spremuta d'arancia, fonte importantissima di vitamina C, è una preziosa miniera di benefici per il nostro organismo. Sensibilizzeremo gli alunni sull'uso del cibo come fonte di prevenzione, spiegando l'importanza di questa bevanda e proponendola nell'arco del progetto "merenda sana" oppure saltuariamente nel corso dell'anno scolastico al posto della frutta.

**PORTAMERENDA.** Forniremo ad ogni alunno iscritto al servizio mensa un contenitore che potrà essere utilizzato come porta-merenda. Il contenitore sarà colorato e a tema di frutta per incentivare il consumo di sane merende.

**PROGETTO CUORE.** È importante acquisire comportamenti corretti per prevenire le malattie che colpiscono il cuore e il sistema cardiocircolatorio. Il progetto si rivolge alle 5<sup>e</sup> elementari e si articola in 2 fasi: un primo intervento svolto dalla Dietista di RO, in cui si parla di educazione alimentare e un secondo intervento svolto da un medico, in cui si parla dell'apparato cardiocircolatorio e i fattori di rischio coronario. Entrambi gli interventi saranno disponibili nella misura di un intervento per plesso della durata di circa un'ora ciascuno.

**MATERIALE ALIMENTARE PER ATTIVITA'.** Siamo disponibili a fornire materiale alimentare (es: farina, pasta, riso, frutta, verdura) per attività o piccoli laboratori ideati dalle insegnanti, per un totale di 20 kg/anno.

**MULTIETNICI, REGIONALI... SCOPRI DI PIU' CON QUESTI MENU'!** Proponiamo 3 giornate di menù a tema ogni anno scolastico a scelta tra: "Menu multietnico" (per conoscere altre culture alimentari), "A spasso per l'Italia" (ricette tipiche delle regioni italiane), "I colori delle stagioni" (ricette con prodotti stagionali, ad es. giornata della zucca, del radicchio, dell'asparago). Le giornate a tema, uguali per tutti, saranno supportate da schede illustrative delle ricette da usare come materiale didattico.

**LA FORZA DEI CINQUE!** Il consumo giornaliero di 5 porzioni tra frutta e verdura di 5 colori diversi allontana il rischio di sviluppare delle patologie e garantisce vitalità e salute. I laboratori di educazione al gusto avvicinano i bambini al mondo dei vegetali grazie alla guida della dietista attraverso schede di degustazione, manipolazioni e assaggio di frutta e verdura con tutti i 5 sensi. Il progetto si rivolge alle scuole dell'infanzia, primarie e secondaria di I grado e prevede 1 laboratorio sensoriale per plesso di circa 1 ora ogni anno scolastico. In alternativa, possiamo fornire un kit completo per gli assaggi, schede di degustazione (da compilare) e delle istruzioni da usare alle insegnanti che desiderano condurre personalmente il laboratorio.

**MENU' ARCOBALENO!** Una giornata ogni anno scolastico proponiamo un "menù arcobaleno" composto da 5 portate (dall'antipasto alla frutta) basate sui 5 colori dei vegetali. Ad esempio: quiche agli spinaci (verde), riso alle melanzane (viola), scaloppina ai peperoni (rosso), cappuccio julienne (bianco), albicocche (arancione). L'obiettivo è di incentivare i bambini al consumo di prodotti stagionali con ricette colorate. Il menù sarà accompagnato da una brochure sui principi dei colori e sui prodotti offerti.

**VEGETARIANI PER UN GIORNO.** Per esaltare l'importanza e la bontà dei prodotti vegetali, proponiamo un menu a tema strutturato su un pasto vegetariano, così da scoprire ricette gustose ed alternative alla carne e al pesce.

**SENZA GLUTINE TUTTI INSIEME.** Per sensibilizzare i bambini sul tema della celiachia, proponiamo una giornata educativa in cui il pasto sia interamente gluten free. Sarà previsto un menu uguale per tutti i bambini



presenti in mensa. L'obiettivo è diffondere la conoscenza sull'alimentazione senza glutine, il tutto supportato da schede illustrative redatte dalla dietista. Senza glutine si può e anche con gusto!

**ORTAGGIAMOCI!** Per avvicinare i bambini al mondo dei vegetali, fare scoprire loro il ciclo naturale delle piante (stagionalità) e sensibilizzarli al loro consumo, ogni anno scolastico forniremo alle scuole interessate il materiale (terriccio, bancali, piantine...) per coltivare l'orto a scuola. I bambini potranno così partecipare attivamente e seguire la crescita dei prodotti.

**LA MAGIA DELLA TRASFORMAZIONE.** Per illustrare come si trasforma il cibo dalla materia prima al prodotto finito, proponiamo laboratori sui prodotti da forno (pane, biscotti...) tenuti dal nostro panettiere/pasticciere. Al termine del corso consegneremo brochure, diploma e cappello da chef. Siamo disponibili ad organizzare un laboratorio per plesso ogni anno scolastico, rivolto alla scuola dell'infanzia e alle classi 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> della primaria, della durata di circa 2 ore ciascuno. I corsi si svolgeranno presso il nostro centro di cottura Ristema nel caso delle scuole primarie, o presso le cucine delle scuole per le scuole dell'infanzia, in orario da concordare.

**OGGI CUCINO IO!** Questo laboratorio vuole avvicinare al mondo della cucina, dei sapori e dei profumi e far scoprire diverse ricette. I bambini, seguendo le indicazioni dello chef, prepareranno, cucineranno e mangeranno le pietanze realizzate e, alla fine del corso, riceveranno l'attestato di "Aspirante cuoco" e una brochure con ricette e informazioni sull'alimentazione. I corsi, della durata di 2 ore ciascuno, saranno svolti presso la mensa della scuola primaria di Roncade, per un max di 20-25 persone, e saranno rivolti alle primarie (dalla 3<sup>a</sup> in poi) e alla secondaria di I grado. Metteremo a disposizione un laboratorio per plesso delle primarie, in orario da concordare.

**GENITORI AI FORNELLI.** Negli anni passati abbiamo organizzato con il vostro comune un bellissimo progetto rivolto ai genitori dei bambini delle scuole dell'infanzia. Il progetto consisteva in un corso di cucina svolto in 3 serate durante le quali la nostra cuoca ha proposto delle ricette e dei metodi di cottura utili per preparare dei pasti leggeri ma allo stesso tempo "sfiziosi" per i bambini più piccoli. Forti di quest'esperienza molto positiva e apprezzata, siamo disponibili ad organizzarlo nuovamente, previo accordo tra la nostra azienda e il vostro Ente.

**IL PERCORSO DEL CIBO.** Ogni anno scolastico organizziamo percorsi educativi presso il centro cottura di Vittorio Veneto, affinché gli utenti possano "toccare con mano" l'intera filiera produttiva del pasto anche attraverso reparti centralizzati come panificio e macelleria. Le visite guidate, per gli alunni dalle 3<sup>e</sup> delle primarie in poi e agli adulti, saranno di circa 1h e 30 ciascuna, e verranno organizzate, previo appuntamento, per gruppi di 25/30 persone.

**DALLA TERRA AL PIATTO.** Siamo disponibili ad organizzare gite presso la fattoria didattica Acero Rosso di Sacile o presso il nostro fornitore Pastificio Sgambaro di Castello di Godego (TV) affinché i bambini possano conoscere la filiera alimentare e il mondo dei vegetali anche attraverso esperienze sensoriali organizzate.

**I CONSIGLI DEL LEONCINO OTTAVIO.** Forniremo cartelloni e tovagliette con messaggi educativi sulla corretta alimentazione e sul rispetto ambientale a tutte le mense dell'appalto.

**GUIDA ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE.** Al termine degli incontri di educazione alimentare forniremo un libretto da noi redatto con semplici regole per mangiare correttamente senza trascurare bontà e gusto del cibo.

**ALIMENTIAMO LA CONOSCENZA.** Su richiesta, organizzeremo un incontro per famiglie e personale scolastico incentrato su temi come: "Alla base della piramide" (principi di corretta alimentazione, ripartizione alimentare giornaliera...), "Cosa, come e quando" (guida alla scelta dei cibi, ai metodi di cottura, alle loro frequenze); "Nutrirsi a colori" (importanza di frutta e verdura e i colori della salute), "Dalla terra al piatto" (il percorso del cibo), "Allergie e intolleranze", "La sicurezza di ciò che hai nel piatto dipende anche da te" (alimenti sicuri anche a casa). Il corso sarà tenuto dalla dietista o dal responsabile qualità, avrà durata di circa 2 ore, darà ampio spazio agli interventi e si svolgerà con lezione frontale e proiezione di slides.

**NEWSLETTER PER TUTTI.** Sfruttando il veicolo comunicativo offerto dal Sito eCivis dedicato ai genitori, pubblicheremo periodicamente delle newsletter informative su temi di educazioni alimentare, curiosità, ricette. Sarà inoltre possibile l'iscrizione alla newsletter aziendale tramite il sito [www.ristorazioneottavian.it](http://www.ristorazioneottavian.it)

**CESTINI A TEMA.** In occasione delle gite, daremo un valore aggiunto ai cestini proponendo le seguenti varianti: Cestino DOP, biologico, Equosolidale, Km0, vegetariano, senza glutine o per intolleranze. La tipologia di cestino scelta, unica per tutti i partecipanti, sarà concordata tra la scuola e la nostra Azienda. L'obiettivo è far conoscere agli alunni prodotti particolari o locali e tradizionali. I cestini per diete sono sempre garantiti in base alle necessità. Tutti i progetti sopra menzionati saranno attivati su richiesta e concordati per tempo con i responsabili dei plessi che faranno richiesta, il Comune e RO.