



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna





Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

## *Perchè un progetto di educazione alimentare?*

*La sorveglianza Okkio alla Salute (2014) evidenzia che, nel nostro Paese, appena l'8,1% dei bambini di 9 anni consuma le 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura ("five a day").*

*La stessa sorveglianza evidenzia come oltre il 50% dei bambini consumi uno spuntino di metà mattina troppo abbondante in grado di condizionare negativamente il mantenimento dell'attenzione e il consumo del pranzo, favorendo gli sprechi.*



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

*La ristorazione collettiva può rappresentare uno straordinario contesto per promuovere un'alimentazione salutare e per favorire il consumo delle porzioni raccomandate di frutta/verdura e l'apporto equilibrato dei diversi componenti nutrizionali.*

*Il progetto si pone come obiettivo l'aumento del consumo della frutta attraverso una piccola strategia di differente distribuzione :*

*La frutta prevista per il pranzo, che abbiamo visto essere poco consumata, viene proposta allo spuntino di metà mattina.*



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna



per aumentare il consumo di frutta  
e bilanciare i pasti

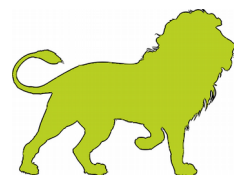


Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

*appena svegli*



*Colazione da leone*



*la colazione è il primo pasto della giornata.*

*E' importante per:*

- reintegrare i liquidi dopo il digiuno notturno*
- fornire la giusta energia durante le lezioni*

*colazione*



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

*metà mattina*



*spuntino*



*Spuntino da pulcino*

*Lo spuntino di frutta, composto da zuccheri semplici, spezza la fame, fornisce energia disponibile e aiuta ad arrivare al pranzo con il giusto appetito*



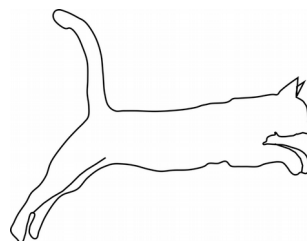
Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna



pranzo



pranzo da felino

*Il pasto ben bilanciato consente di essere scattanti e attenti anche durante il pomeriggio*

*Il pranzo è il pasto principale della giornata che deve essere composto da carboidrati (cereali), proteine (di origine animale o vegetale), grassi e fibra, vitamine, sali minerali (forniti dalla verdura)*



Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna



*merenda da pulcino*

*2 X*   
*settimana*

*La merenda composta da zuccheri, come la colazione, spezza la fame, fornisce energia per le attività dopo scuola e aiuta ad arrivare alla cena con il giusto appetito*

*merenda*



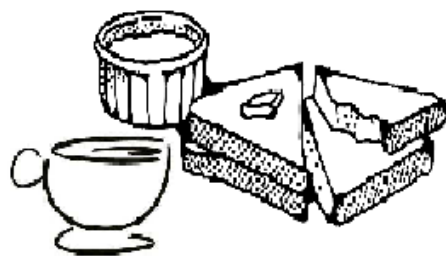


Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna

*Il progetto prevede che la frutta che non sempre viene consumata a pranzo venga mangiata durante lo spuntino di metà mattina*



*colazione*



*spuntino*



*pranzo*



Comune di Bologna

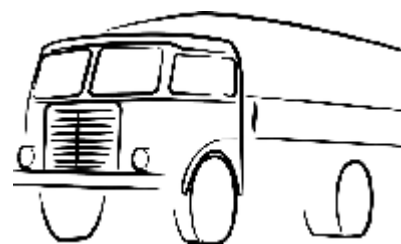


Scuola  
è Bologna

*metà mattina*



*spuntino*



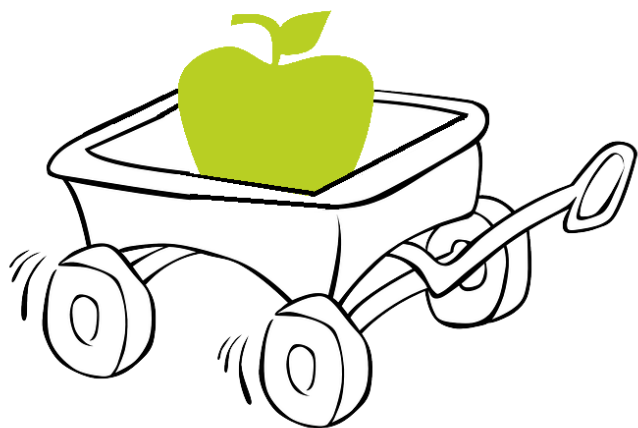
*La frutta viene consegnata  
al mattino già lavata*



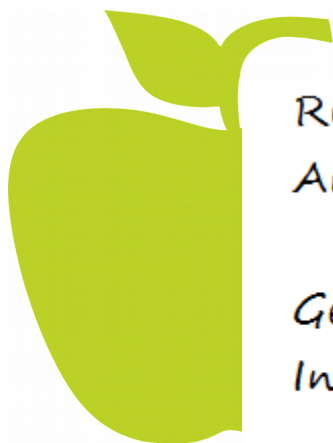
Comune di Bologna



Scuola  
è Bologna



*La frutta viene consegnata nelle classi  
pronta per essere consumata*



*Per questo progetto è richiesto l'impegno di :*

*Ribò : che consegna la frutta lavata alla mattina*

*Ausl e Comune : che provvedono a incontrare genitori e insegnanti  
sui temi del progetto di educazione alimentare*

*Genitori : che non forniscono altre merende ai bambini*

*Insegnanti : che completano l'educazione a un maggiore consumo  
di frutta, aiutando i bambini a comprenderne il valore*



Comune di Bologna



Scuola  
**è Bologna**

*Per informazioni e iscrizioni  
al progetto MELAIinGHIOTTO  
scrivere a [refezionescuola@comune.bologna.it](mailto:refezionescuola@comune.bologna.it)*



Comune di Bologna



Scuola  
**è Bologna**



A cura di  
**Comune di Bologna**  
UI Sviluppo Qualità e Controlli  
**Ausl di Bologna**  
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione  
**Ribò Scuola**