

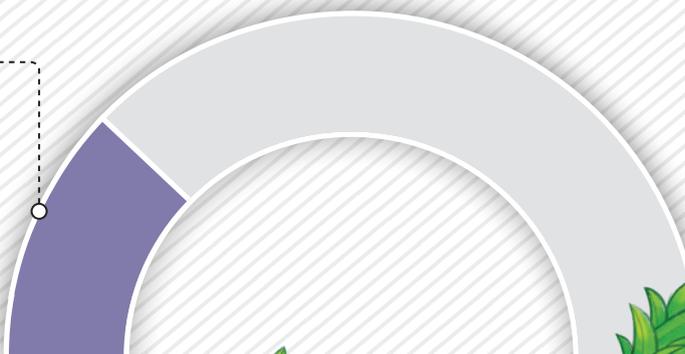
I bambini e il consumo di frutta e verdura

La frutta e la verdura sono fondamentali per un'alimentazione equilibrata. Permettono di avere il giusto apporto di vitamine e minerali, con effetti positivi sullo sviluppo e il benessere dei bambini. Hanno la capacità di saziare e non apportano molte calorie, aiutando anche il controllo del peso. Ogni giorno si dovrebbero consumare 5 porzioni di frutta e verdura. La frutta si può

mangiare a colazione e a merenda, ma anche a conclusione del pasto. La verdura può fare da contorno, ma anche arricchire il primo piatto o la merenda. I prodotti locali e di stagione, consumati crudi o preparati con metodi di cottura semplici, mantengono più degli altri le caratteristiche nutrizionali e sensoriali. Scegliere questi prodotti, oltre che alla salute, fa bene anche all'ambiente!

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

24%
Bambini che consumano **frutta e/o verdura meno di una volta al giorno**



dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 4 non mangia frutta e verdura ogni giorno: questo significa non raggiungere le 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate, che andrebbero distribuite tra i vari pasti e gli spuntini della giornata.



Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole ad una corretta alimentazione

- ▶ Includere programmi multidisciplinari sull'educazione alimentare, con particolare attenzione ai benefici del consumo di frutta e verdura sulla salute e sulla sostenibilità ambientale.
- ▶ Organizzare attività all'aperto creando uno spazio adibito ad orto nel giardino oppure visitando aziende agricole, per sensibilizzare i bambini sull'importanza di prodotti freschi, locali e di stagione.
- ▶ Rendere coerenti il curriculum di insegnamento e l'offerta di cibo da parte della scuola.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- ▶ Promuovere l'educazione alimentare attraverso attività che prevedano la partecipazione delle famiglie, fornendo indicazioni sull'importanza di consumare giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura.

In famiglia

Promuovere curiosità ed interesse

- ▶ Trasmettere ai bambini l'importanza di consumare frutta e verdura dando loro il buon esempio: le abitudini acquisite da piccoli sono quelle che si mantengono più facilmente in età adulta.
- ▶ Stimolare l'interesse nei confronti della frutta e della verdura, preparandola insieme e consumandola quotidianamente in famiglia, anche sperimentando nuove ricette.
- ▶ Proporre frutta e verdura di colori, forme e gusti diversi così da aumentare la varietà dei nutrienti assunti e migliorare l'alimentazione.

