



GUIDA DOCENTI



CARE E CARI DOCENTI,

con questa guida vi diamo il benvenuto nel **programma Frutta e Verdura nelle Scuole**, un progetto di **educazione alimentare** che promuove il consumo di prodotti ortofrutticoli attraverso la loro **distribuzione gratuita nelle scuole primarie**. È finanziato dall'Unione europea e realizzato dal Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste.

La distribuzione a scuola dei prodotti ortofrutticoli è accompagnata da **risorse basate sulla didattica attiva** e pensate per incoraggiare nei più piccoli il consumo giornaliero di frutta e verdura come parte integrante di una dieta equilibrata. È un percorso coinvolgente, pratico e motivante che **inizia in classe e prosegue a casa** grazie ai materiali dedicati a voi docenti, a bambine e bambini e alle loro famiglie. L'obiettivo è trasformare l'educazione alimentare in un'**esperienza significativa** che generi un **impatto duraturo** nelle abitudini quotidiane.

I temi approfonditi spaziano dalla **sana alimentazione** alla **sostenibilità**, dalla riduzione degli sprechi allo smaltimento degli **imballaggi**, creando anche una forte connessione con il proprio **territorio** e i prodotti locali, da scoprire, riscoprire e assaggiare con bambine e bambini.

Iniziamo il viaggio insieme a frutta e verdura, tra sapori e saperi, dalla terra alla tavola, a scuola e a casa, fin dall'infanzia e per tutta la vita.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA E A CASA

Parlare di alimentazione sana e sostenibile a bambine e bambini è importante per **educare alla salute e al rispetto ambientale**. Aiuta a formare consumatori consapevoli, a promuovere la biodiversità e a ridurre lo spreco alimentare, insegna ad adottare una dieta equilibrata, a preferire prodotti di stagione e a valorizzare quelli locali.

Frutta e verdura sono alla base della **dieta mediterranea**, sono ricche di sostanze nutritive fondamentali per la salute e sono disponibili in una grande e sorprendente varietà. Ma sappiamo anche che possono **incontrare delle resistenze** da parte dei più piccoli o **essere poco assortite** sulle nostre tavole, per questioni di abitudine, conoscenza, tempo o semplicemente idee per proporle in famiglia.

Per questo Frutta e Verdura nelle Scuole è un invito a **esplorare i prodotti ortofrutticoli da punti di vista nuovi**, con spunti originali, capaci di coinvolgere e incuriosire, emozionare e attivare. È un percorso da realizzare **a scuola**, come luogo ideale per insegnare a bambine e bambini stili di vita e abitudini alimentari sostenibili, che si porta avanti anche a casa, **in sinergia con le famiglie**, per poter durare nel tempo e influenzare positivamente le scelte quotidiane.

Gli obiettivi del programma Frutta e Verdura nelle Scuole

- ➔ Promuovere la conoscenza dell'agricoltura e del suo ruolo fondamentale nella produzione del cibo e nella tutela dell'ambiente.
- ➔ Incentivare le sane abitudini alimentari.
- ➔ Valorizzare le filiere alimentari locali.
- ➔ Far conoscere l'agricoltura biologica come modello sostenibile.
- ➔ Educare al contrasto agli sprechi alimentari e all'importanza del corretto smaltimento degli imballaggi utilizzati.



I TEMI NELLA DIDATTICA

L'assaggio dei prodotti ortofrutticoli ricevuti a scuola e l'utilizzo dei materiali di approfondimento che li accompagnano, permette di attivare la classe su diversi temi e in modo **interdisciplinare**.

SANA ALIMENTAZIONE

Per accompagnare ogni bambina e bambino a comprendere il valore di una dieta equilibrata, conoscere i nutrienti, la varietà degli alimenti, il rapporto tra cibo e benessere, favorendo scelte consapevoli e durature nel tempo.

Collegamenti interdisciplinari: Scienze, Educazione motoria, Educazione civica e Italiano, attraverso attività di osservazione, classificazione, lettura e produzione di testi.

VALORIZZAZIONE DELLE FILIERE ALIMENTARI LOCALI

Per comprendere da dove provengono i cibi e quali persone e ambienti sono coinvolti nella produzione. Rafforza il legame con il territorio, sviluppando consapevolezza economica di base e promuovendo rispetto per il lavoro agricolo e artigianale.

Collegamenti interdisciplinari: Geografia, Storia, Educazione civica, Matematica e Italiano, collegando territorio, dati e narrazione.

AGRICOLTURA BIOLOGICA

Per spiegare metodi di coltivazione che riducono l'uso di sostanze chimiche e tutelano suolo, acqua e biodiversità, stimolando attenzione alla qualità del cibo e agli equilibri naturali.

Collegamenti interdisciplinari: Scienze, Educazione civica, Geografia e Tecnologia, attraverso esperienze pratiche, osservazioni e semplici sperimentazioni.

PRODUZIONE SOSTENIBILE

Per scoprire che ogni alimento nasce da un processo che utilizza risorse preziose, comuni e non inesauribili, stimolando il pensiero critico e il senso di responsabilità verso il Pianeta.

Collegamenti interdisciplinari: Tecnologia, Educazione civica e Geografia, con approfondimenti legati ai cicli produttivi, ai consumi e alle caratteristiche territoriali.

CONTRASTO AGLI SPRECHI ALIMENTARI

Per rafforzare il senso di responsabilità individuale e collettiva, promuovendo comportamenti concreti come il consumo consapevole e la corretta conservazione degli alimenti.

Collegamenti interdisciplinari: Scienze, Matematica, Educazione civica e Italiano, attraverso spunti pratici, osservazioni e narrazioni dell'esperienza.

CORRETTO SMALTIMENTO DEGLI IMBALLAGGI

Per approfondire i principi della raccolta differenziata e dell'economia circolare, favorendo l'introduzione di gesti quotidiani responsabili e aiutando a comprendere l'importanza del riciclo e il ruolo di ciascuno nella tutela dell'ambiente.

Collegamenti interdisciplinari: Scienze, Tecnologia, Educazione civica, Arte e immagine, grazie ad attività di classificazione dei materiali, progettazione e riuso creativo.

LA DIDATTICA ATTIVA

Il progetto adotta un approccio fondato su metodologie di **didattica attiva** e non trasmissiva, con l'obiettivo di generare un coinvolgimento motivato e partecipato, sia in classe con il supporto di voi **docenti**, sia in **famiglia**.

L'esperienza proposta si articola in un percorso integrato, che combina strumenti analogici, digitali, confronto con esperti e attività in presenza, progettati in linea con i principi del **learning by doing** e dell'**inquiry based learning**.

Si coniugano **teoria e pratica**: dopo aver conosciuto un prodotto, bambine e bambini possono provarlo, assaggiarlo e trasformarlo. Attraverso semplici esperimenti e attività creative, sono coinvolti in modo attivo e stimolante. L'**osservazione del territorio** e la scoperta di prodotti locali o poco conosciuti arricchiscono ulteriormente l'esperienza.

Curiosità, interessi personali e la capacità di portare nella vita quotidiana ciò che è stato appreso favoriscono la **costruzione attiva del sapere**.



L'EDIZIONE 2025-2026

Quest'anno il progetto porta in classe e a casa l'educazione alimentare scoprendo le storie di frutta e verdura.

Le risorse, infatti, si inseriscono in una specifica cornice narrativa, che rende bambine e bambini **protagonisti di un'appassionante avventura** nel mondo dei prodotti ortofrutticoli, della natura dove crescono, dei benefici che donano e delle curiosità che svelano.

Questo **storytelling** attiva la fantasia e l'interesse dei più piccoli e li accompagna di frutto in frutto, di materiale in materiale, di scoperta in scoperta, unendo tutto come un **filo rosso** ed esprimendo la **correlazione profonda** tra salute, alimentazione e rispetto dell'ambiente.

LE RISORSE A DISPOSIZIONE

Il percorso si articola in una serie di materiali che arrivano progressivamente nella vostra scuola insieme ai prodotti ortofrutticoli. Sono pensati per accompagnare, valorizzare e arricchire di contenuto la distribuzione di tali prodotti, supportando il percorso a scuola, e da consegnare a bambine e bambini per proseguirlo anche a casa.

Si tratta di **risorse cartacee, contenuti digitali ed esperienziali** che esplorano i concetti di stagionalità e territorialità, presentano gli aspetti nutrizionali di frutta e verdura e fanno scoprire in quanti e quali modi possono essere mangiate, in classe come a casa.

Il sito di progetto è il punto di riferimento dove docenti e famiglie possono trovare approfondimenti e video per sperimentare in classe e a casa la conoscenza di frutta e verdura, conoscere le coltivazioni caratteristiche del proprio territorio e scaricare materiali utili a proseguire il percorso insieme. La **Guida al percorso**, in particolare, racconta nel dettaglio le risorse a disposizione, il contenuto e i destinatari.

ATTIVITÀ PER DOCENTI E STUDENTI

PASSIAMO ALL'ASSAGGIO IN... TUTTI I SENSI!

Nella vostra scuola è prevista la distribuzione di diversi prodotti ortofrutticoli.

Cogliamo questa occasione per accompagnare bambine e bambini in un **percorso di esplorazione di frutta e verdura attraverso i 5 sensi**, in modo che il momento del consumo dell'alimento si possa sempre trasformare in una vera e propria esperienza educativa.

>>> SCHEDA DOCENTI

Di seguito, proponiamo a voi docenti, tutti i passaggi per un assaggio guidato di frutta e ortaggi. Dopo l'attività fatta insieme potete proporre a ogni studente anche una scheda individuale dove descrivere le proprie osservazioni e sensazioni personali. Le schede individuali possono poi anche essere condivise e discusse insieme per riflettere su come la percezione con i 5 sensi cambia da persona a persona.

In questa attività tratteremo **arance** per spremute, **kiwi**, **mandorle** e **mele**, ma naturalmente, con qualche piccola variante, si può applicare a ogni prodotto, per conoscerlo meglio o per scoprirlo da zero.

Prima della degustazione

L'esplorazione inizia con alcune domande per stimolare e incuriosire la classe.

Quali sono i principali tipi di agrumi in Italia? Dove li troviamo?

Dopo aver raccolto le risposte, raccontiamo a bambine e bambini che nel nostro Paese, soprattutto a sud, coltiviamo arance, mandarini, limoni, cedri, pompelmi, bergamotti e chinotti.

Questi appartengono alla famiglia botanica delle Rutaceae.

Ma ce ne sono molte altre, e dai nomi possiamo provare a intuire insieme quali vegetali ne fanno parte.

Per esempio, cosa troviamo nella famiglia delle Leguminose?

Fagioli, lenticchie, piselli...e poi? E nella grande famiglia delle Rosaceae troviamo il melo, il pero, il nespolo...

Proponiamo alla classe una ricerca sulle famiglie botaniche e sulle caratteristiche che ne accomunano i frutti.

Alcuni frutti hanno un guscio legnoso, quali?

Dopo aver raccolto le risposte, spieghiamo che la mandorla è il seme contenuto in un frutto secco chiamato drupa.

Questo tipo di frutto ha un guscio legnoso (endocarpo) che protegge il seme. Per fortuna i gusci delle mandorle vengono rotti per permetterci di assaggiarle!

Dove cresce il kiwi?

La classe prova a rispondere e scopre poi che il kiwi cresce su un lungo rampicante che sembra una liana e in primavera fa dei fiori bianchi che poi diventano frutti. Chissà se il suo sapore è dolce o amaro.

Possiamo poi aggiungere che i frutti possono venire dagli alberi (per esempio le arance, i kiwi, le mele, le mandorle), dagli arbusti (come i lamponi, i mirtili, le more) oppure dalle piante a terra (come angurie e meloni).

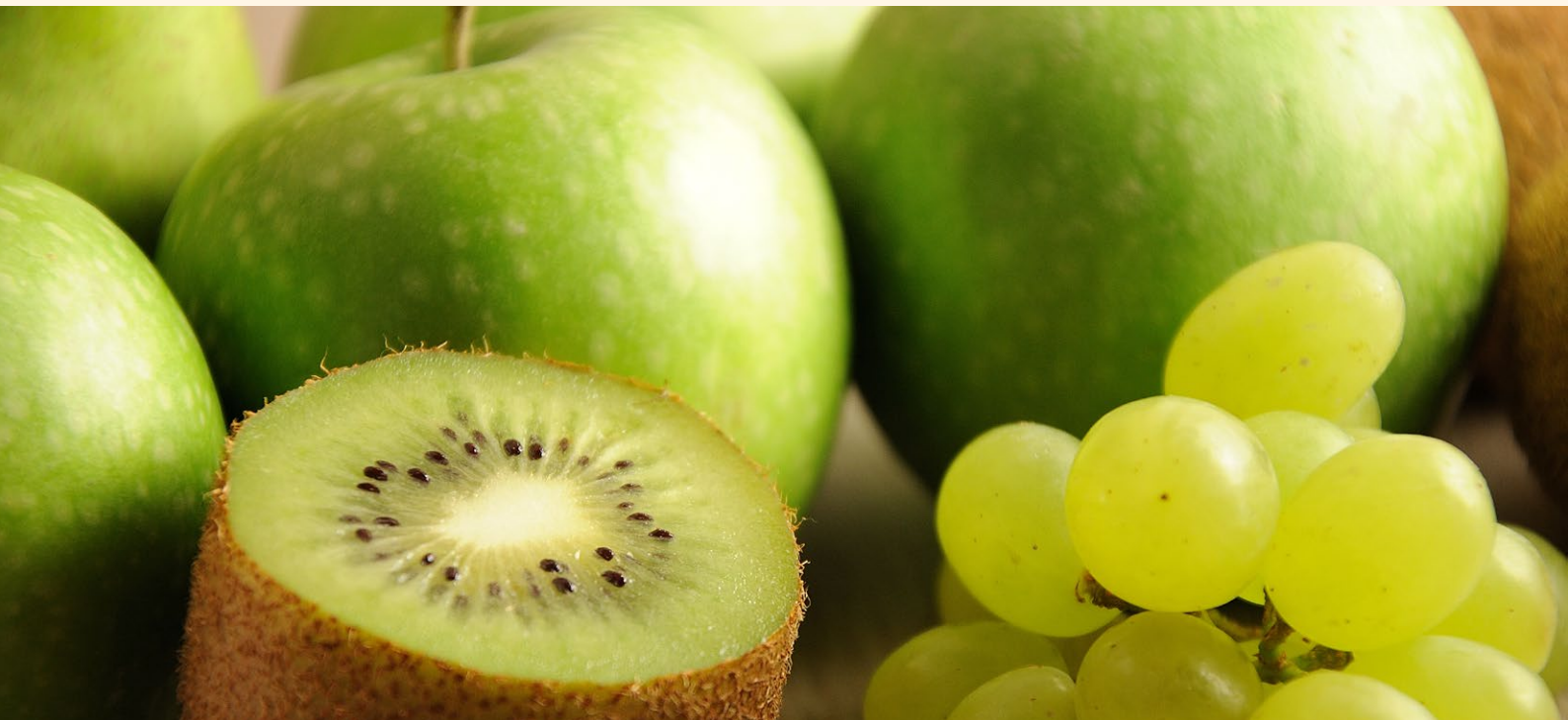


Introduciamo quindi l'assaggio: Oggi assaggeremo alcuni frutti provenienti dall'albero. Quali?

Mostriamo i prodotti ricevuti a scuola, in particolare il kiwi e la mela interi, la spremuta d'arancia e le mandorle sgusciate. Per dare inizio all'esperienza, spieghiamo che i nostri **cinque sensi** saranno grandi protagonisti nella percezione di questi cibi: con la vista, il tatto, l'olfatto, l'udito e il gusto faremo un viaggio speciale in cui tutte le nostre sensazioni raggiungeranno il cervello e si intrecceranno con ricordi ed emozioni.

Indicazioni sull'esplorazione multisensoriale

Le fasi dell'esplorazione multisensoriale sono cinque. Si inizia con l'osservazione della frutta e della verdura che ogni bambina e bambino può ricevere in un piattino o in un bicchiere. L'arancia può essere presentata sotto forma di spremuta, i kiwi e le mele porzionati e le mandorle intere. *È un pasto ricco di nutrienti. Il kiwi, infatti, contiene tantissima vitamina C, ancora più dell'arancia (lo immaginate?) che ne ha già parecchia. E sapete che la buccia delle mele è ricca di fibre, mentre le mandorle contengono calcio e vitamina E?*



1. OSSERVA 

La vista è il primo senso coinvolto nell'incontro con la frutta e la verdura. Aiutiamo la classe a valutare **la forma e il colore**, in generale **l'aspetto esterno e interno**.

Come appare il succo dell'arancia? E la buccia del kiwi e della mela? Le mandorle sembrano lisce o rugose? Ci fanno venire voglia di assaggiarle?

I kiwi e le mele affettati, invece, hanno un aspetto diverso? Qual è il loro colore visti "da dentro"? Sono molto differenti da come appaiono esteriormente? E le mandorle cambiano forma dopo un piccolo morso?

2. TOCCA 

Ora possiamo toccare il kiwi, la mela e le mandorle, ma anche... la spremuta d'arancia: basterà usare le **labbra** e la **lingua**! Le **mani**, infatti, non sono gli unici organi tattili del nostro corpo. Usiamo le mani per tastare la superficie dei frutti, mentre con la bocca ne valuteremo la consistenza.

3. ANNUSA 

È il turno del naso, che serve a valutare **l'intensità e il tipo di odore** che percepiamo. Come prima cosa facciamo annusare per qualche istante a bambini e bambine il succo dell'arancia per poi concentrarsi sulla buccia della mela e del kiwi. *Se la grattiamo via, quale profumo arriva? Tante mandorle insieme, invece, emanano qualche odore in particolare?*

4. ASCOLTA 

Tocca alle orecchie. È arrivato il momento di valutare se i prodotti **producono rumore** mentre li sorvegliamo o li mastichiamo. *È un rumore liquido, fruscante, sordo, croccante?*

5. ASSAGGIA 

L'ultima tappa è l'assaggio vero e proprio. Si comincia con la spremuta d'arancia, da sorvegliare lentamente per valutare **il sapore e la persistenza**, per passare poi al kiwi e alla mela: *i loro sapori hanno qualcosa in comune oppure sono diversissimi?* Infine, le mandorle, da masticare per qualche secondo. *Quali sensazioni proviamo mescolando tutti questi sapori? In questo momento gusto e olfatto stanno facendo un lavoro di squadra per farci sentire gli aromi... cosa succede se proviamo a tappare il naso? Sentiamo ancora il sapore del cibo?*

>>> SCHEDA INDIVIDUALE STUDENTI

Dopo la proposta di attività collettiva, diamo la possibilità a bambine e bambini di osservare e descrivere in modo individuale il frutto che hanno ricevuto.

Questa scheda può essere stampata e consegnata a ognuno, oppure i vari passaggi possono essere suggeriti dal docente.

Inizia un viaggio multisensoriale nel mondo dei vegetali.

Divertiti a scoprire con i tuoi 5 sensi alcuni frutti e verdure. Potrai ripetere l'esperienza tutte le volte che vorrai.

Segui le indicazioni e scegli le risposte più giuste per te in base a quello che senti con i tuoi occhi, mani, naso, orecchie e bocca.

La regola è che... non esistono risposte sbagliate, anzi, puoi segnare anche più di una risposta per ogni campo.

Cominciamo: prima di tutto, scegli uno dei prodotti ricevuti e scrivilo qui

E ora... buona esplorazione!

1. OSSERVA

CHE FORMA HA?

rotonda allungata ovale di un bicchiere a forma di cuore

QUANTO È GRANDE? Più o meno come

una biglia un uovo una pallina da tennis una pallina da ping pong
una palla da basket una forchetta

COSA RICORDA LA BUCCIA?

una pelle rugosa una faccia liscia una foglia in autunno un mantello peloso
uno strato spesso una superficie sottile non c'è!

SE C'È, CHE COLORE HA LA BUCCIA?

giallo verde paglierino marrone chiaro marrone scuro rosso arancio bianco

COM'È LA SUA STRUTTURA INTERNA?

solida polposa ruvida scavata liquida asimmetrica non uniforme

E IL SUO COLORE?

bianco giallo paglierino marrone chiaro marrone scuro rosso arancio verde

2. TOCCA

Scopri il cibo con le mani e... soprattutto con la bocca! Abbiamo due organi tattili sensibilissimi: le labbra e la lingua.

Usali per percepire la superficie e la consistenza dei cibi durante l'assaggio.

COM'È LA SUPERFICIE?

setosa levigata morbida lucida ruvida molle rugosa sabbiosa umida

CHE TIPO DI CONSISTENZA HA?

soffice vellutata dura polposa succosa grumosa
sabbiosa asciutta tenera fresca

3. ANNUSA

Il naso è un piccolo "indagatore dei profumi". Scopre gli odori dei cibi vegetali e aiuta a capire se sono dolci, freschi o speziati, lavorando insieme alla bocca per sentire meglio i sapori. È il momento di usarlo per analizzare la buccia, la polpa e il succo dei frutti presenti, annusandoli per qualche secondo.

COM'È IL SUO ODORE?

molto deciso poco deciso

CHE TIPO DI ODORE È?

floreale agrumato dolce acidulo fresco forte delicato

4. ASCOLTO

Ora lasciamo che siano le nostre orecchie a guidarci. Sotto i denti ogni cibo ha il suo rumore, anche se ci sembra di non sentirlo. Mentre deglutisci, riesci a sentire il gorgoglio della spremuta? E che suono ha la croccantezza della mandorla?

EMETTE SUONI?

si no

COM'È IL RUMORE CHE SENTI?

fioco forte sordo fruscante impercettibile croccante succoso

5. ASSAGGIA

È arrivato il momento di assaporare. Parti da un piccolo assaggio, mastica lentamente oppure lascia il boccone sulla lingua per qualche secondo concentrandoti sul gusto, poi condividi le tue impressioni... proprio come chi si occupa di degustazione.

COM'È IL SUO SAPORE?

dolce salato amaro acido gustoso avvolgente intenso rivitalizzante burroso

QUANTO RIMANE IL SAPORE DOPO CHE HAI DEGLUTITO?

2 o 3 secondi 10-15 secondi più di 30 secondi

L'attività di scoperta dei prodotti ortofrutticoli non finisce qui: sul sito è disponibile per bambine e bambini anche un **diario dedicato agli assaggi**, da stampare e condividere a casa e dove proseguire il racconto quotidiano delle proprie scoperte sul cibo.

