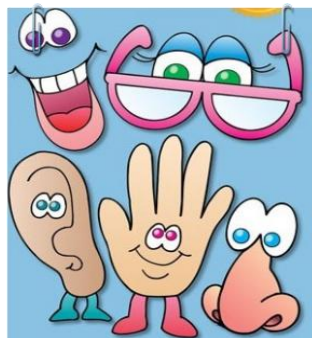


### **Laboratorio sensoriale**



Le esperienze sensoriali sono fondamentali per lo sviluppo psicofisico e per la formazione della personalità. Il toccare con mano, lo sperimentare, il percepire vari stimoli, aiutano a scoprire “sensazioni nuove” e quindi a ripetere l’esperienza. Ciò vale soprattutto nella scoperta del gusto e dei prodotti con cui ci alimentiamo: provare e testare, assaggiare e gustare sono esperienze fondamentali durante il periodo della crescita. Per questo molte attività educative/didattiche sono fondate sul principio del “fare per conoscere”. Partiamo dalla conoscenza di noi stessi e del nostro corpo,

scopriamo come reagiamo agli stimoli gustativi dei prodotti orticoli e frutticoli che non conosciamo. Cogliamo l’occasione per fare esperienze sensoriali nuove, il Programma “Frutta e verdura nelle scuole” si propone anche questo. Attraverso l’uso di tutti i nostri sensi esploriamo e indaghiamo i prodotti che ci vengono distribuiti e impareremo, così, a scoprire la realtà che ci circonda.

### **I 5 sensi:** Vista, Tatto, Olfatto, Gusto, Udito.

La VISTA fornisce informazioni sull’aspetto, la forma, il colore e le dimensioni dei prodotti ortofrutticoli oggetto delle distribuzioni. Il TATTO aiuta il bambino ad individuare la forma e la percezione materiale di quello che vede. L’OLFATTO, che ha grande importanza nella vita quotidiana, permette, tramite i segnali olfattivi di scoprire gli odori ed i profumi di ciò che si vede e che si può toccare. Il GUSTO permette, finalmente, di percepire i sapori e le caratteristiche peculiari di ciascun prodotto ortofrutticolo. L’UDITO, infine, attraverso le stimolazioni sonore, funge da collante nel fissare nelle memoria l’insieme delle esperienze sensoriali vissute.

### **Gli organi di senso**

Sono quegli organi (occhi, orecchie, bocca, naso e pelle) che ci consentono di “sentire” ed “interagire”, a diversi livelli, con il mondo che ci circonda.

A ognuno di questi organi corrisponde uno dei cinque sensi:

- agli occhi corrisponde la vista;
- all'orecchio corrisponde l'udito;
- alla bocca corrisponde il gusto;
- al naso corrisponde l'olfatto;
- alla pelle corrisponde il tatto.



**Obiettivi del laboratorio:** distinguere ed affinare le percezioni sensoriali; classificare, ordinare, confrontare le proprie percezioni sensoriali con quelle dei compagni e mettere a fuoco le differenze; arricchire le capacità espressive riferite al mondo dei sensi e delle percezioni; esprimere le proprie sensazioni attraverso i linguaggi: verbale, manipolativo, espressivo e grafico-pittorico; esercitare e sviluppare la memoria tattile-visiva-acustica-olfattiva-gustativa; sviluppare nei bambini il piacere del contatto con il cibo con gli altri bambini e del prendersi cura di se e degli altri.

**Ricettando:** descrivere una ricetta contenente un prodotto ortofrutticolo a scelta e correrarlo ai 5 sensi.

## Per scoprire la realtà che ci circonda giocando:

1. VISTA: Associare i colori ai diversi prodotti ortofrutticoli (es. verde, rosso, giallo).



2. UDITO: Bendati, descrivere ciò che si ascolta (es. scricchiolio, rumore, croccante, foglie) e capire di quale prodotto ortofrutticolo si tratta.



3. GUSTO: Bendati, descrivere i sapori dei prodotti ortofrutticoli (es. dolce, salato, amaro, acido, umami) e capire di che cosa si tratta.



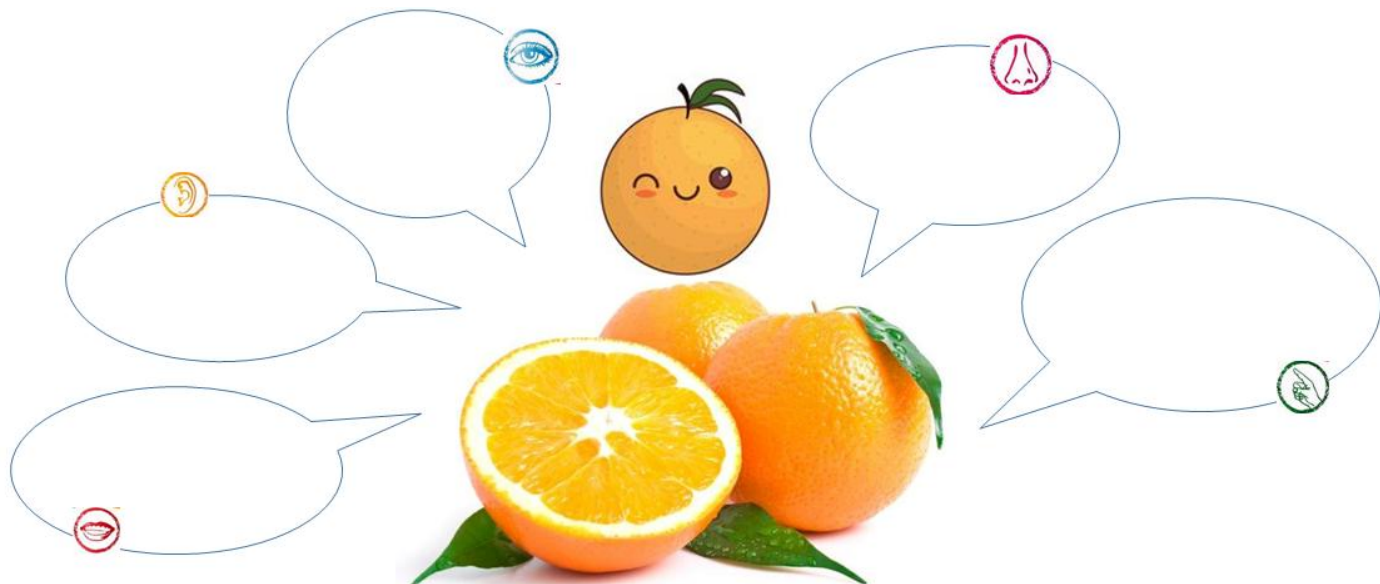
4. OLFATTO:

Bendati, descrivere gli odori dei prodotti ortofrutticoli (es. profumo, gradevole, inebriante, fragrante, legnoso, fruttato, dolce, pungente) e capire di che cosa si tratta.

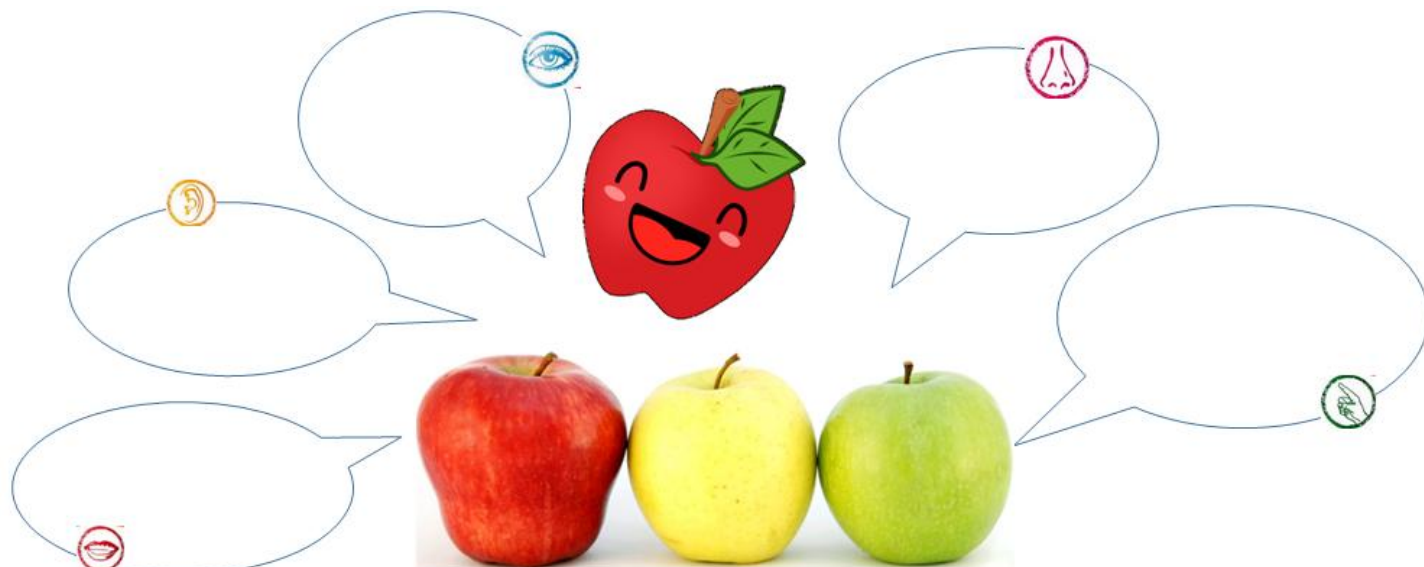
5. TATTO:

Bendati, descrivere le caratteristiche del prodotto ortofrutticolo (es. liscio, ruvido, grande, piccolo) e capire di che cosa si tratta.

### Laboratorio n.1



### Laboratorio n.2



## ***Frullato***

Anche quest'anno vi è il frullato!! Il frullato è frutta fresca 100% in cui il sapore delicato dei vari frutti che lo compongono si sposano tra di loro per offrire un prodotto fresco da bere ideale per un "consumo in movimento" in una giornata di festa dedicata ai prodotti ortofrutticoli.

Il frullato è ottenuto partendo direttamente dal prodotto dopo la fase di lavaggio e selezione della materia prima fresca (estrazione da fresco) e la naturale acidità del prodotto unita alle sue caratteristiche qualitative consentono al prodotto di essere lavorato senza l'aggiunta di altri ingredienti e permette di mantenere tutte le proprietà nutraceutiche dei prodotti.

I **nutraceutici** sono quei principi nutrienti contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute. Esempi di nutraceutici sono i probiotici, gli antiossidanti, gli acidi grassi polinsaturi (omega-3, omega-6), le vitamine e i complessi enzimatici. Tra gli alimenti nutraceutici ci sono soprattutto la **frutta** e gli **ortaggi**.

## **MELA**

Il segreto delle straordinarie proprietà nutrizionali e salutistiche della mela è in gran parte nascosto dietro una fibra solubile, chiamata pectina, di cui è particolarmente ricca. Questo polisaccaride aiuta a controllare i livelli di colesterolo, contribuisce a regolarizzare la funzionalità intestinale e tiene sotto controllo l'appetito. Inoltre, la sua fermentazione da parte della flora batterica intestinale origina acidi grassi che hanno un effetto protettivo sulla nostra salute.

La mela contiene diverse vitamine (B1, B2, B3, Folati, Vitamina A e Vitamina C) e minerali (sodio, potassio, ferro, calcio e magnesio). Tra questi, i componenti maggiormente presenti nel frutto sono la vitamina C e il potassio. La Vitamina C, conosciuta anche come acido ascorbico, è un potentissimo antiossidante molto comune nella frutta. Rappresenta un co-fattore essenziale nella sintesi di proteine e ormoni, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione del sistema immunitario, alla formazione di collagene (dotato di un ruolo strutturale nei vasi sanguigni, le ossa e la pelle), al metabolismo energetico, alla funzione del sistema nervoso, alla riduzione dell'affaticamento e aumenta la biodisponibilità del ferro alimentare.

Il potassio è implicato in diversi processi fisiologici importanti come la trasmissione degli impulsi nervosi, lo scambio idro-salino a livello cellulare, la contrattilità dei muscoli lisci (come i vasi sanguigni) e di quelli striati (come i muscoli scheletrici), il rilascio dei secreti e degli increti da parte delle cellule endocrine e delle ghiandole esocrine e la regolazione della pressione arteriosa.

La mela contiene, inoltre, quercitina, un bioflavonoide con potere antiossidante che protegge i polmoni, anti-infiammatorio, anti-virale, anti-cancro e anti-depressivo.

## **PERA**

La pera è un valido aiuto nella regolarizzazione della pressione arteriosa e riduce il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.

Essendo ricco di fibra favorisce il passaggio del cibo, regolarizza i movimenti intestinali, riducendo il fastidio della costipazione o della diarrea, aumentano il senso di sazietà, riducono l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi, in particolare il colesterolo e migliorano il controllo glicemico. Inoltre, stimolando la secrezione dei succhi gastrici, sollecita la regolare attività digestiva.

Tra le straordinarie proprietà della pera vi è anche la capacità di far cicatrizzare più velocemente le ferite, grazie alla sintetizzazione della vitamina C e all'elevata quantità di acido ascorbico.

La pera è ricca anche di ferro e di rame, minerali preziosi per quanti soffrono di anemia, per esempio, perché aiutano a combattere stanchezza e debolezza muscolare.

## **PESCA**

La pesca è un frutto ricca di vitamina C dalle proprietà rinfrescanti, dissetanti, diuretiche e leggermente lassative. La pesca è ricca di acqua sino al 90% e quindi viene utilizzata come rinfrescante, dissetante e ha persino proprietà diuretiche e leggermente lassative utili contro stitichezza, calcoli renali e cellulite.

Contiene sali minerali in quantità, primo tra tutti potassio, poi fosforo, calcio, magnesio e anche ferro.

Tutti questi sali sono ottimi in estate visto l'aumento naturale della sudorazione e la conseguente perdita degli stessi; in particolare il potassio oltre ad essere ricostituente è un tonificante che aiuta le funzionalità del sistema nervoso e del battito cardiaco ed è indicato per chi soffre di pressione alta in quanto equilibra la pressione, abbassandola. Il magnesio è utile per chi soffre di insonnia, nervosismo, stati depressivi, ma anche crampi muscolari e per alleviare i dolori mestruali. Il fosforo è essenziale per mantenere la struttura di ossa e denti in quanto fa parte della loro frazione minerale; entra anche nella costituzione di proteine ed enzimi, regola il ph, partecipa ai processi di riparazione cellulare e anche a quelli di attivazione di alcune vitamine.

Un importante elemento presente è lo iodio, soprattutto in quelle a pasta bianca; lo iodio viene in aiuto alle funzionalità della tiroide ed è quindi indicato per ipotiroidismo. Esso permette una maggior produzione di ormoni tiroidei che accelerano il funzionamento di tutti gli apparati, compreso il fegato, tanto che la pesca a pasta bianca viene utilizzata proprio nei casi clinici in cui serve un drenaggio e un sostegno a tale organo.

Tra le vitamine, è ricca in vitamina C sino a coprire, con una sola pesca, il fabbisogno giornaliero. La vitamina C è utile per rinforzare il sistema immunitario, fortificare le ossa ed inoltre insieme alla presenza del ferro che troviamo nella pesca abbiamo una sinergia veicolata dalla vitamina C per migliorare l'assorbimento di questo prezioso minerale.

Le pesche contengono il precursore della vitamina A (chiamato beta-carotene) che nel nostro organismo si trasforma conseguentemente in vitamina A e svolge molteplici funzioni contro gli agenti inquinanti, purifica e aiuta le ossa, i denti e la pelle. Le vitamine A e C sono anche potenti antiossidanti per combattere i radicali liberi. Contiene ancora le vitamine B, K ed E che completano il quadro con le loro proprietà ricostituenti e mineralizzanti.

Sono presenti anche luteina e zeaxantina, queste due sostanze sono carotenoidi ad azione antiossidante che proteggono gli occhi dalle radiazioni luminose, in quanto si trovano all'interno della retina.