

## INCONTRO CON LA DIETISTA

Abbiamo invitato in classe la dietista Gabriella Belegni dell'Azienda Sanitaria Locale di Jesi: lei ha preparato i menù della nostra mensa e ha predisposto per noi, con l'aiuto delle cuoche, una serie di attività e giochi per educare il nostro gusto.

Questa è stata, in sintesi, la sua introduzione.

Questo incontro è l'occasione per parlare dell'alimentazione non soltanto sotto l'aspetto nutrizionale, ma per coglierne anche gli altri significati.

Mangiare è un piacere, ma se si mangiano solo le cose che piacciono, che a volte sono poche, si va incontro ad una serie di squilibri con delle conseguenze per il nostro organismo: obesità, diabete, malattie del cuore, tumori.

Non c'è un alimento completo che contenga tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno: per star bene occorre mangiare un po' di tutto.

**Educare il gusto** è un elemento molto importante per prevenire il rischio di una alimentazione monotona e non variata, che è invece la raccomandazione più condivisa da tutte le massime autorità sanitarie del mondo.

Fra i **sensi** che sono coinvolti nell'atto del mangiare, il gusto è coinvolto per il 20%, lo è per l'80% invece l'odorato; ci sono poi i recettori termici e tattili, che ci danno informazioni sulla temperatura del cibo, sulla forma e consistenza; attraverso la vista cogliamo inoltre l'aspetto e il colore del cibo e anche il rumore che si sente durante la masticazione influisce sulla nostra percezione gustativa.

I gusti con l'età cambiano: da piccoli si preferiscono gli alimenti piuttosto dolci e consistenze morbide, man mano che si cresce si preferiscono alimenti più saporiti e croccanti.

La sensibilità olfattiva e gustativa varia da persona a persona, ma va ampliata attraverso una opportuna educazione al gusto per aumentare la disponibilità verso tutti i sapori e i cibi.

Se si mangia senza prestare attenzione alle nostre percezioni sensoriali o se si mangia in fretta, c'è una mancata soddisfazione del gusto e a lungo andare questo porta a perdere la capacità di cogliere i sapori e anche al disperdersi dei sapori tipici della nostra cultura.

Oggi cercheremo di risvegliare queste capacità sensoriali un po' assopite ed addormentate.

Prima di procedere ai giochi e alle attività per educare il gusto vediamo altri aspetti importanti dell'alimentazione:

**la convivialità:** è bello mangiare in compagnia, stare insieme agli altri. I rapporti affettivi, i rapporti di lavoro si consolidano davanti ad una buona tavola.

Un tempo la mietitura, la vendemmia erano momenti molto importanti per il mondo contadino e si concludevano con dei festeggiamenti;

**le emozioni:** i profumi e i sapori del cibo rimangono impressi nella memoria e fanno rivivere emozioni forti che abbiamo magari già vissuto in passato; i profumi, potenziati anche dalla vista del colore e dell'aspetto, fanno pregustare il cibo, fanno venire l'acquolina in bocca;

**le tradizioni:** la scelta dei cibi, il modo di prepararli, di conservarli hanno radici lontane; il cibo è un fattore di identità per ogni popolo, ognuno ha le sue tradizioni e i suoi alimenti (per noi italiani è fondamentale la pasta, per il mondo arabo il cuscus, per gli orientali il riso).

È importante conoscere il legame dei cibi con la storia, il loro legame con le stagioni; intorno a questo legame sono nate tante leggende e anche le favole fanno riferimenti al mondo vegetale ( la principessa sul pisello, il fagiolo gigante, la zucca di Cenerentola).

I vegetali entrano anche in tanti modi di dire: ha il pepe addosso, ha poco sale in zucca, rosso come un pomodoro, vestirsi a cipolla, nascere sotto il cavolo...

## SCELTA DEGLI ORTAGGI

I bambini sono scesi nei locali della mensa e hanno trovato sui tavoli 2 magnifici **cesti di verdura** e dei piattini ricolmi di vari ortaggi tagliati a pezzetti (peperoni, carote, pomodori, insalata, cavolfiore)

I bambini erano seduti in cerchio e ognuno è stato invitato a scegliere l'ortaggio preferito e a spiegare il motivo della scelta, che poteva essere legata al gusto, al colore, al profumo, ad un ricordo...

**Scopo delle prova era infatti di avviare i bambini ad una maggiore conoscenza delle loro sensazioni, emozioni e ricordi legati al cibo.**

La dietista ricorda che la **verdura e la frutta sono alimenti protettivi per la salute** perché contengono vitamine, sali minerali, acqua, fibra e tante altre sostanze che ci proteggono dall'invecchiamento, dai tumori e altre malattie quali l'infarto, l'ictus...

La nostra **alimentazione** deve essere **come la tavolozza del pittore: deve contenere tutti i colori:** delle verdure sono verdi, altre sono rosse, altre gialle, non tutte magari piacciono, ma le verdure sono tantissime, c'è la possibilità di un'ampia scelta.

**Le verdure inoltre sono versatili in cucina:** si possono utilizzare dall'antipasto (es. il pinzimonio) al dolce (es. dolce di carote), possono essere parte di un risotto, di una pasta.

I nutrizionisti ci invitano a consumare **5 porzioni al giorno: 3 di verdura e 2 di frutta;** le verdure più della frutta perché contengono più sostanze e meno zuccheri della frutta.

**Le scelte** dei bambini sono andate **al peperone e alla carota: le motivazioni sono state per lo più legate al gusto, al colore, alla croccantezza, alla salute.**

## ESAME DI DUE ORTAGGI DI STAGIONE: IL CARCIOFO E L'ASPARAGO

Il primo ortaggio esaminato è stato il **carciofo:** ognuno ne ha assaggiato un pezzettino e ha espresso il suo parere.

Sono usciti fuori vari modi di cucinarlo: al vapore, fritto, ripieno al forno, alla "giudia", in padella con il prezzemolo, con la frittata.

La dietista ha spiegato che ce ne sono di **tante varietà**, che è **un fiore** e i petali si chiamano **brattee**;

**Il carciofo è depurativo ed utile per il fegato.**

Ha raccomandato di mangiarlo crudo in pinzimonio o in insalata con olio, limone, scaglette di parmigiano e prezzemolo.

Il secondo ortaggio è stato l'**asparago:** l'abbiamo assaggiato crudo, ma si deve cuocere al vapore.

L'asparago è un **germoglio**, si chiama **turione**, è **depurativo.**



Due magnifici cesti ricolmi di ortaggi colorati



I bambini scelgono l'ortaggio preferito



Assaggiano due ortaggi di stagione: il carciofo e l'asparago

## TEST DELL'OLFATTO

L'odorato è un elemento essenziale nella degustazione, è quindi necessario esercitarlo se si vuole educare il gusto.

L'esperienza proposta ai bambini aveva come scopo l'individuare, interpretare e memorizzare le informazioni olfattive.

Per la prova gli alunni sono stati divisi in 4 gruppi. Ogni gruppo aveva un referente che provvedeva ad annotare su una scheda i risultati collettivi della prova.

**I ragazzi hanno odorato i sacchetti di stoffa che contenevano tre tipi di erbe aromatiche**, una per ogni sacchetto, contraddistinta da un nastrino di colore diverso. Prima di iniziare sono state nominate alcune erbe aromatiche, tra cui anche quelle contenute nei sacchetti. I bambini non dovevano dire ad alta voce l'aroma che pensavano di aver individuato, ma dovevano scriverlo su di un bigliettino. Individuato l'aroma, si sono aperti i sacchetti e il referente del gruppo ha compilato la scheda.



I bambini devono riconoscere il contenuto di tre misteriosi sacchetti utilizzando l'olfatto.

Dentro ci sono tre erbe aromatiche: alloro, salvia, rosmarino.

Classe..... Data.....  
 Gruppo n°.....  
 Nome referente del gruppo.....

### RICONOSCERE GLI ODORI

Campione da esaminare	Nome della sostanza
Campione <b>“giallo”</b>	ALLORO
Campione <b>“arancione”</b>	SALVIA
Campione <b>“marrone”</b>	ROSMARINO

Osservazioni dopo l'apertura del sacchetto

Individuata la sostanza aromatizzante:

- definire l'odore percepito (pungente, aspro, fragrante, soave, acido, ecc.) relativo ai tre campioni:

Campione **“giallo”** ..... fragrante .....

Campione **“arancione”** ..... pungente .....

Campione **“marrone”** ..... aromatico .....

- gradimento **SI** NO (se possibile perché) **I profumi sono gradevoli**

.....  
 .....

Sì, diventa più forte

Spezzando le foglie l'odore cambia?.....

Cosa vi fanno venire in mente, quali ricordi? Provate a descrivere.

L'alloro fa venire in mente le corone d'alloro con cui un tempo i Romani decoravano i vincitori o quelle che si usano oggi per onorare i caduti di guerra.

Sia l'alloro, sia la salvia, sia il rosmarino fanno ricordare buoni piatti di cucina: l'arrosto, la pizza, la bistecca, i ravioli....

La salvia e il rosmarino ci fanno anche ricordare l'erborista che ci ha detto che la salvia va bene per pulire i denti e curare i disturbi delle gengive, il rosmarino è digestivo e depurativo della pelle.

## AD OCCHI BENDATI

Prima della prova la dietista ha ricordato che prima di ogni assaggio era opportuno bere un sorso di acqua per evitare di confondere i sapori.

Ha invitato inoltre a **masticare con calma, a bocca chiusa e in silenzio**. Ha fatto presente che in un ambiente troppo rumoroso il nostro gusto è come intontito, soprattutto per il gusto del dolce e del salato (interferenza di altri organi di senso: in questo caso dell'udito sul gusto).

La prova consisteva **nell'assaggiare alcuni campioni di frutta e verdura** dalla consistenza simile, **escludendo la vista**. Ogni campione era contraddistinto da un numero e da una lettera. Gli alimenti sono arrivati al tavolo già sbucciati e tagliati dalla cucina della scuola, disposti in bicchieri a perdere, chiusi con la stagnola, uno per ogni tipo di alimento. Ogni bambino aveva sul tavolo un bicchiere d'acqua, un piatto, un cucchiaino per l'assaggio, tovaglioli e la scheda da compilare, relativa agli alimenti da riconoscere. I bambini sono stati invitati a prendere un pezzo alla volta, iniziando ad **esaminare l'alimento con le mani, poi dovevano annusarlo e successivamente portarlo alla bocca**, prestando attenzione anche alla consistenza, all'aroma che si sprigionava e all'eventuale rumore prodotto nella masticazione.

Il gioco dell'assaggio è stato condotto a coppie: un bambino veniva bendato e invitato a riconoscere due campioni, uno per ogni alimento. Il compagno vicino, nel frattempo, lo guidava nelle varie operazioni e riportava la descrizione qualitativa dell'alimento sulla scheda, precedentemente esaminata, su indicazione del compagno bendato. I bambini sono stati bendati a turno.

**Gli alimenti dai sapori delicati hanno avuto la precedenza nell'assaggio rispetto a quelli dai sapori forti.**

In totale sono stati preparati: 4 bicchieri con la pera contrassegnati (1a), 4 bicchieri con la mela rossa (1b), 4 bicchieri con il melone (2a), 3 bicchieri con la carota (3a), 3 bicchieri con la mela verde (3b), 4 bicchieri con l'arancia (4a), 4 bicchieri con il limone (4b), 4 bicchieri con la fragola (5a), 4 bicchieri con il kiwi (5b), 3 bicchieri con il finocchio (6a), 3 bicchieri con il sedano (6b).



Si deve indovinare il tipo di frutta o di ortaggio, utilizzando il tatto, il gusto, l'olfatto e il rumore prodotto dalla masticazione.

Un compagno/a scrive le osservazioni di chi assaggia.



## UNA SANA COLAZIONE

I bambini hanno avuto la possibilità di fare una merenda particolare, utilizzando gli alimenti che si dovrebbero consumare per una buona e sana **prima colazione**, che deve essere **varia, nutriente** e consumata possibilmente insieme a tutta la famiglia, in modo che sia ricca oltre che di calorie, anche di calore umano.

**I bambini hanno avuto a disposizione: latte, fette biscottate, biscotti, crackers, marmellata, miele, yogurt, succhi di frutta, frutta di stagione (arance, kiwi, fragole).**

I ragazzi, invitati a ricercare il “perché” occorre fare una buona colazione, hanno dato le seguenti risposte:

### la colazione

- **deve dare l'energia per affrontare la giornata;**
- **deve permettere maggiore attenzione e concentrazione;**
- **può essere un momento per stare insieme ai genitori.**



Ecco gli alimenti per una sana colazione: latte, fette biscottate, biscotti, crackers marmellata, miele, yogurt, succhi di frutta, frutta di stagione.

## SCHEDA RIASSUNTIVA

### PERCHÉ MANGIARE ?

Per soddisfare

1° un bisogno fisiologico, nutrire il corpo per:

- crescere e diventare grandi;
- avere energia necessaria per lavorare, studiare, giocare, fare sport, ecc.;
- disporre delle sostanze che prevengono e riparano i danni e le malattie.

2° un bisogno psicologico, provare piacere per:

- nuove sensazioni ed emozioni;
- gusti e sapori nuovi;
- ricordare esperienze significative;
- riconoscersi in un gruppo, ecc...

Spesso si pensa che i cibi che ci piacciono di più fanno male, perché più saporiti, conditi, ricchi di zucchero, mentre i cibi che ci piacciono di meno fanno bene, perché più digeribili, meno grassi. In realtà tutti i cibi fanno bene, dipende dalla quantità e dalla frequenza.

### MANGIARE UN PO' DI TUTTO

I cibi possono piacere o non piacere in base a:

- gusto, aspetto, odore, consistenza, rumore;
- ricordi di episodi piacevoli o spiacevoli;
- abitudini, esperienze, tradizioni, religione, cultura, storia, ecc.
- posizione geografica in cui si vive;
- sviluppo economico e tecnico che influenzano la produzione agricola.

Ognuno ha i propri gusti e possono cambiare nel tempo facendo nuove esperienze, quindi bisogna sempre assaggiare correttamente i nuovi cibi prima di giudicarli, perché tutti i sensi servono per conoscere, riconoscere e gustare.

Abituiamoci ad usare i sensi in modo intelligente e consapevole (percezione della consistenza, del rumore, dell'odore e del gusto), così ci permetteranno di sperimentare e riconoscere gli alimenti e di far emergere, riaffiorare alla mente le emozioni ed i ricordi di episodi particolari.

(A cura del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASUR Zona territoriale 5 – Jesi)  
(Scheda tratta da “Il percorso del gusto”, PROVINCIA DI MILANO)

## **LE REGOLE DEL GIOCO: semplici norme per star bene**

1. La cosa più importante a tavola è variare sempre i cibi: con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente fondamentale.
2. Bisogna mangiare senza far altro, con serenità e senza fretta, masticando a lungo.
3. Spizzicare continuamente fuori pasto fa male: fai regolarmente colazione, pranzo, cena e due spuntini.
4. Bisogna lavarsi sempre le mani prima dei pasti e i denti dopo aver mangiato.
5. E' meglio scegliere i prodotti in base alle stagioni. Le primizie costano molto e nutrono poco.
6. Quando fa caldo bisogna mangiare meno e bere più del solito, quando fa freddo serve qualche caloria in più, ma senza esagerare.
7. Se vuoi perdere un po' di grasso, mangia meno, ma di tutto, e bevi acqua regolarmente.
8. Non trascurare mai un po' di sport: anche camminare è una buona ginnastica.
9. Se ogni tanto mangi di più per una festa o solo per golosità, cerca di compensare il giorno dopo con pasti leggeri e sani.
10. Impara a conoscere i cibi, anche leggendo le etichette, perché ti siano amici tutta la vita.

(A cura del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASUR Zona territoriale 5 Jesi)  
Scheda tratta e parzialmente modificata da "Tutti a tavola, giochiamo in cucina per conoscere gli alimenti". Schede informative n.1/91 - Istituto Scotti Bassani)

## LE VALUTAZIONI DEI BAMBINI

Questa esperienza mi è piaciuta perché.....

- β **abbiamo fatto tanti giochi divertenti e abbiamo conosciuto meglio i cibi;**
- β ho imparato molte cose nuove per mangiare bene e mi sono divertita molto;
- β si mangiava e si faceva lezione giocando;
- β mi sono divertito ad assaggiare carciofi ed asparagi crudi;
- β abbiamo sempre giocato con l'alimentazione;
- β era molto divertente, anche quel gioco ad occhi bendati;
- β ho imparato molte altre cose sui cibi e mi sono anche divertita a riconoscerli;
- β abbiamo imparato a fare una giusta colazione e abbiamo fatto molti giochi con dei cibi buonissimi;
- β mi sono divertita perché ho mangiato e mi ha fatto capire che bisogna mangiare di tutto;
- β ho capito che il mio gusto ci trasmette molte sensazioni e insieme all'olfatto ci fanno tornare in mente alcuni episodi della nostra vita;
- β ho imparato che bisogna nutrirsi bene e scegliere i cibi di qualsiasi gruppo;
- β mi sono divertita molto e ho imparato a mangiare bene;
- β mi sono divertito a gustare i sapori e ad indovinarli;
- β abbiamo giocato facendo tante cose interessanti riguardo l'alimentazione;
- β abbiamo parlato di alimentazione e abbiamo capito a cosa servono certi cibi;
- β abbiamo fatto un sacco di giochi carini come il gioco degli odori e quello ad occhi bendati per riconoscere l'odore, il sapore, il rumore della masticazione;
- β mi ha insegnato a mangiare bene, altrimenti si sta male;
- β mi sono divertita mangiando cose buone e nello stesso tempo ho imparato molte cose.

Ho imparato....

- β che bisogna mangiare anche le cose che non piacciono tanto , che non bisogna mangiare sempre dolci perché sennò si ingrassa e si sta male;
- β che i sensi sono molto utili per capire se i cibi ti piacciono o no;
- β che bisogna mangiare cose diverse, bisogna assaggiare anche le cose che non piacciono molto;
- β che bisogna stare attenti a mangiare un po' di tutto;
- β a riconoscere i cibi attraverso i miei sensi ( vista, gusto, olfatto, tatto e udito);
- β a mangiare un alimento di ogni gruppo per nutrirmi meglio;
- β che non bisogna mangiare in fretta e gustare i cibi;
- β che si dovrebbe fare una giusta colazione e non mangiare esageratamente;
- β che la dieta è importante e bisogna sempre fare colazione;
- β che non bisogna mangiare sempre le stesse cose, ma mangiare cose da ogni gruppo, senza abbondare;

- β che il nostro organismo ha bisogno di molti vegetali e che bisogna variare gli alimenti;
- β che non bisogna mangiare fuori pasto e bisogna far colazione alla mattina;
- β che bisogna prima assaggiare e poi giudicare, invece di giudicare senza assaggiare;
- β che un'alimentazione corretta fa bene allo stomaco;
- β che bisogna mangiare un po' di tutto e non sempre le stesse cose;
- β che bisogna fare una colazione abbondante, specialmente fatta di frutta;
- β che bisogna mangiare i cibi che fanno bene e non troppi dolci;
- β che anche le verdure sono nutrienti e buone, anche se per me non proprio tutte;
- β che bisogna mangiare in modo regolare senza abbuffarsi a colazione, merenda, pranzo, cena;
- β che per mangiare bene bisogna rispettare tutti i pasti del giorno;
- β che ogni giorno bisogna mangiare un alimento di ogni gruppo.