

L'IDEA ❖ La società Gusto Giusto sta portando avanti una nuova iniziativa negli istituti privati genovesi

Campagna di educazione alimentare nelle scuole

*I bambini imparano il corretto apporto calorico attraverso il gioco
Due dietiste insegnano a mangiare in modo del tutto genuino*



Mangiare in modo genuino, giocare e fare educazione alimentare. Per imparare a distinguere, con matite e colori, cosa sono i carboidrati, cosa i grassi, cosa le proteine. E imparare il corretto apporto calorico che richiede l'organismo. In alcune scuole private genovesi è partita l'originale campagna di educazione alimentare proposta dalla società Gusto Giusto, fondata a Genova nel 2002 da Francesco Perasso e Paolo Truscello: dalla prima e sino alla quinta elementare si insegna ai piccoli - "passo dopo passo" - che cosa c'è da sapere in tema di nutrizione. Utilizzando lo strumento didattico per eccellenza in queste età: il gioco. «L'alimentazione e la salute dei nostri piccoli utenti - dicono Perasso e Truscello - sono due degli aspetti che ci stanno più a cuore, anche dal punto di vista formativo. È per questo motivo che abbiamo voluto la realizzazione di questa "Attività della corretta alimentazione", che è stata progettata pensando alle necessità e alle aspettative dei bambini».

Il percorso formativo riservato alla scuola elementare si sviluppa nei

I PROMOTORI

GUSTO GIUSTO, È UN MARCHIO DI FAST POLISH



Fondata nel 2002 da Francesco Perasso e da Paolo Truscello, la società Gusto Giusto è un marchio commerciale di Fast Polish Srl (presente dal 1995), che si occupa di pulizie e ristorazione. Sono tre i rami in cui Gusto Giusto è operativa: la ristorazione diretta presso case di cura e di riposo; la ristorazione veicolata presso le scuole (con cibi cucinati al Centro preparazione pasti di Quarto); l'attività didattica dedicata alla buona e sana alimentazione.

cinque anni coinvolgendo i bimbi con semplici giochi e concorsi di disegno, che stuzzicano la loro curiosità, fantasia e sete di apprendimento. Funziona così: nelle scuole dove l'azienda si occupa della mensa - attraverso il servizio di ristorazione veicolata (e con i cibi preparati presso il Centro preparazione pasti di Genova Quarto) - viene svolta attività didattica da due dietiste di Gusto Giusto. I giochi sono diversi. «Anzitutto un concorso di disegno: i bambini di tutte le classi e di tutte le scuole sono invitati dalle insegnanti a disegnare, secondo la loro fantasia, il momento dei pasti a scuola. Un'apposita commissione interna vota il disegno più bello che, per tutto l'anno scolastico, diventa la "tovaglietta ufficiale" per tutti i pasti di quella determinata scuola».

L'altro gioco si fa con carta e matite colorate. «Attraverso due personaggi, Gugi e Giusy: su un cartoncino da noi predisposto ci sono da

una parte le loro sagome; dall'altra, cinque capi di abbigliamento, che i bambini devono colorare, ritagliare e far indossare ai personaggi. A ogni capo, corrisponde uno dei cinque gruppi alimentari classificati in Italia. In questo modo, i bambini capiscono che, per completare il vestito, occorre mettere tutti i capi, nelle giuste proporzioni. Cerchiamo di trasmettere ai bambini il concetto che attraverso l'alimentazione si favoriscono l'accrescimento e lo sviluppo psicofisico, si preven- gono le malattie e si soddisfa il palato. L'eccesso dell'offerta alimentare ha portato un po' tutti a mangiare troppo;

se da un lato sono scomparse le malattie legate alla carenza di cibo, dall'altro sono aumentate significativamente le malattie da eccesso di nutrienti, come carie, ipertensione, obesità, arteriosclerosi, diabete. Perciò mangiare sano e variato non è solo un piacere, ma la prima delle cure per la salute».

Novità

CONCORSO DI DISEGNO

I bambini di tutte le classi sono invitati dalle insegnanti a disegnare, secondo la loro fantasia, il momento dei pasti a scuola. Un'apposita commissione interna vota il disegno più bello che, per tutto l'anno scolastico, diventa la "tovaglietta ufficiale" per tutti i pasti di quella determinata scuola

IL SEGRETO ❖ Le materie prime

Cibo di qualità: dalla patata Quarantina al pesto di Prà

Con la salute dei bimbi non si scherza ed è per questo che i responsabili di Gusto e Giusto si occupano anche della verifica e del controllo di tabelle dietetiche proposte nell'ambito della ristorazione collettiva, indagini nutrizionali sulla qualità dei pasti forniti, consulenza sui capitolati per i servizi.

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un soddisfacente stato di benessere del bambino. L'educazione al cibo rappresenta lo strumento che permette di ottenere comportamenti alimentari corretti e scelte consapevoli anche in futuro. Il bimbo che cresce con una giusta alimentazione, impara a mangiare bene e si tratta di un insegnamento che si porterà dietro per tutta la vita.

In quest'ottica particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che con il suo duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo, riveste un ruolo importante per la salute psico fisica dei bambini.

A difesa dei più piccoli, esposti ai rischi di una alimentazione qualitativamente e quantitativamente non adeguata, il momento della ristorazione scolastica assume un ruolo di primaria importanza. La scelta di piatti legati alla tradizione locale ed una cucina leggera pone la Gusto e Giusto all'avanguardia come dimostrano la qualità delle materie prime utilizzate dal pesto di Prà alla patata Quarantina passando per i formaggi e la pasta delle migliori aziende liguri. Ma vediamo cosa l'azienda propone ai bambini nel corso dell'anno. Ogni mese è suddiviso in quattro settimane per ognuna

delle quali è previsto un menù particolare e sempre diverso.

Qualche esempio per chiarire ulteriormente le idee. Il lunedì pasta al ragù, polpettone con fagiolini, insalata verde e mais, spremuta d'arancia. Il martedì pasta al pesto, polpette con pomodoro, piselli, frutta fresca, mentre il mercoledì ecco la pizza margherita, prosciutto cotto, insalata e frutta. Giovedì pasta all'olio, uccelletto di vitellone, purea di papatata, macedonia. E si arriva al venerdì con minestra con pasta, stracchino, patate duchesse e yogurt.

Nelle settimane successive spazio ai bastoncini di merluzzo, alle frittate di zucchine, passando per le lasagne al forno e lo stracchino.

Un menù sempre diverso

Piatti gustosi e nutrienti

LA CURIOSITÀ ❖ Buona la risposta

Un inedito puzzle permette ai più piccoli di apparecchiare la tavola

Altra novità è il puzzle che insegna ai bambini ad apparecchiare la tavola, un cartoncino che contiene undici elementi staccabili: piatto fondo, piatto piano, tovagliolo, forchetta per pietanza, forchetta per seconda pietanza, coltello, cucchiaino da minestra, posatine per formaggio o frutta, piattino per il pane, bicchiere per l'acqua e bicchiere per il vino. «Ogni elemento - dicono Perasso e Truscello - è staccabile e può tornare soltanto nel punto da cui è stato staccato. Ecco che i bambini imparano come si apparecchia e, attraverso la legenda a destra, capiscono a cosa serve ogni singolo elemento della tavola». La risposta dei piccoli "utenti", così come delle scuole, è stata sinora molto buona: «Gli esiti che abbiamo ottenuto - concludono Perasso e Truscello - sono di grande soddisfazione dei bimbi stessi, ma anche dalle famiglie e, quindi, delle scuole che serviamo. Unire l'educazione alimentare alle materie tradizionali è stato di grande impatto e successo per le "nostre" scuole che la propongono».



I CONSIGLI ❖ Alla scoperta dei cinque gruppi alimentari

Le vitamine sono preziose per la salute

Tutti gli alimenti in Italia sono stati classificati in cinque gruppi alimentari, in base al loro potenziale nutritivo. Una divisione, entrata ormai nell'ambito tradizionale che permette di avere le idee decisamente chiare.

Il primo gruppo è costituito dai Carboidrati, necessari per portare energia alle strutture del nostro corpo e presenti in pane, pasta, patate e ri-

so. Il secondo sono i Grassi: fonte di energia di riserva, si trovano nelle carni, olio, burro, noci e formaggi.

Integrano il lavoro delle proteine e quando in eccesso, si accumulano. Il terzo sono le Proteine: fanno crescere e rinnovano le strutture del nostro corpo e sono presenti nelle uova, carne, pesce, latte e legumi. Il quarto sono i Sali Minerali, contenuti nelle verdure, frutta e acqua.

Il quinto, infine, sono le Vitamine: indispensabili e assolutamente necessarie per la salute e la difesa del nostro corpo, si trovano in frutta e verdura, in particolare negli agrumi, carote, spinaci e pomodori.

ALTRE ATTIVITÀ ❖ La pratica

Si va in cucina per "provare" a preparare la pizza

Oltre alla didattica presso le scuole, Gusto Giusto organizza con il proprio staff anche attività esterne. Due su tutte: la visita alla Centrale del Latte Tigullio di Rapallo - che si ripete ogni anno - e la visita presso il Centro preparazione pasti di Quarto. In questa sede, i piccoli partecipanti vengono vestiti con camice, cuffia e copriscarpe, entrano nelle cucine e imparano a preparare da mangiare. Preparano un impasto, lo stendono sulla teglia e infornano, cucinandosi la loro pizza o la loro focaccia. Il fatto di coprirsi prima di entrare «fa capire a loro che l'industria alimentare è soggetta a delle regole per quanto riguarda l'igiene».

Viaggio alla Centrale del latte

La visita si svolge ogni anno