

# NELLE SCUOLE ELEMENTARI GENOVESI PARTE LA CAMPAGNA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE PROPOSTA DA GUSTO GIUSTO: IMPARARE IL CORRETTO APPORTO CALORICO ATTRAVERSO IL GIOCO E LE LEZIONI DI DUE DIETISTE. CONCORSO TRA I BAMBINI PER IL DISEGNO DELLA TOVAGLIETTA DELLA MENSA

Inserito da [Anna Gugliandolo](#) il 14 aprile 2010 · [Commenta](#)

---



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 (Via Assarotti 13/7, tel. 010 389648; Internet: [www.gustogiusto.it](http://www.gustogiusto.it)), 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 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 prevengono 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». 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, cucchiaio 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».

## **LE ATTIVITÀ ESTERNE**

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 preparar 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».

## **I GRUPPI ALIMENTARI**

Tutti gli alimenti in Italia sono stati classificati in cinque gruppi alimentari, in base al loro potenziale nutritivo. Il primo gruppo è costituito dai Carboidrati, necessari per portare energia alle strutture del nostro corpo e presenti in pane, pasta, patate e riso. 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 per la salute e la difesa del nostro corpo, si trovano in frutta e verdura, in particolare negli agrumi, carote, spinaci e pomodori.

## GUSTO GIUSTO

Fondata nel 2002 da Francesco Perasso e da Paolo Truscello, la società Gusto Giusto è un marchio commerciale di Fast Polish Srl, 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. Anche il personale di cucina dell'azienda compie regolarmente corsi di aggiornamento con importanti chef e docenti. Obiettivo, quello di una cucina sempre fedele alla tradizione, con prodotti genuini e particolarmente improntata alla leggerezza.



## INFORMAZIONI

Francesco Perasso

Gusto Giusto

Via Assarotti 13/7 – 16122 Genova

Tel. 010 389648

Internet: [www.gustogiusto.it](http://www.gustogiusto.it)

E-mail: [francesco.perasso@fast-polish.it](mailto:francesco.perasso@fast-polish.it)