



Dal questionario “**Mio figlio mangia frutta e verdura solamente se.....**” distribuito ai genitori a metà anno scolastico abbiamo ricavato alcune “curiosità” relative all’atteggiamento dei bambini verso questi due preziosi alimenti....



Molti bambini consumano frutta e verdura ad ogni pasto



Pochi bambini utilizzano frutta e verdura come spuntino



I bambini della scuola materna vanno matti per la frutta, un po’ meno la verdura



Il modo in cui la verdura è presentata, il consumarla in compagnia, i piccoli “ricatti” incidono molto sull’accettazione/rifiuto della verdura, soprattutto da parte dei più piccoli



Non sembra esserci prevalenza di gusto per la verdura cotta o cruda, anche se i più piccoli sembrano preferire la seconda



I bambini sembrano preferire preparazioni e condimenti semplici (lessata, a vapore, olio e limone)



Il valore nutrizionale delle patate non corrisponde a quello delle verdure: non tutti lo hanno compreso

Nell’augurare, a genitori e figli, felici vacanze proponiamo un piccolo compito per l’estate:



tutta la famiglia si impegna, almeno per una volta nella settimana a “trasformare” uno spuntino (bibita, merendina, gelato, focaccia, patatine...) in un frutto o una verdura

Alla ripresa della scuola e del progetto, avremo modo di scambiarci opinioni sull’“esperimento”.

**Il Gruppo di progetto
ASL 21**