

## Scoprire frutta e verdura in famiglia e a scuola

Frutta e verdura sono ingredienti sani, gustosi, allegri e colorati. Ne servono almeno 5 porzioni al giorno fin dalla più tenera età, per prevenire le malattie e assicurare il benessere.

### Ma come aiutare bambini e bambine ad apprezzarli?

Gli esperti di Milano Ristorazione hanno elaborato per voi questo percorso già consolidato con successo in 18 scuole di Milano, con oltre 70 insegnanti, 1500 bambini e le loro famiglie.

"Più frutta, più verdura!" è un progetto ricco di esperienze giocose, divertenti ed emozionanti che vi aiutano a trasformare il consumo di frutta e verdura in un piacere, sia a casa, sia a scuola.

## Promotori

Milano



Comune di Milano  
Famiglia, Scuola e Politiche Sociali



## Partner



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
Dipartimento di Biologia



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
Dipartimento di Farmacologia



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
Orto Botanico di Brera



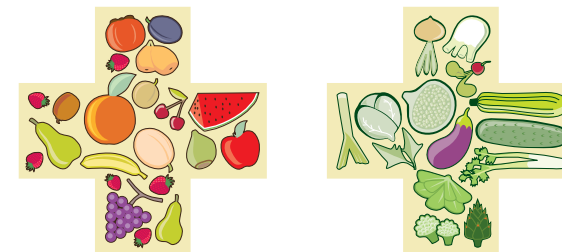
CENTRO DI STUDIO E RICERCA SULL'OBESITÀ  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO



Per iscriversi ai laboratori rivolgersi agli insegnanti della scuola

### Per informazioni:

Milano Ristorazione  
Ufficio Relazioni Esterne e Comunicazione  
tel.: 800 710 980  
Mail: [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it)  
[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)



## PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA!

Gusto, salute, natura

OTTOBRE  
2009  
PERCORSO PER LA PROMOZIONE DI FRUTTA  
E VERDURA NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA

GIUGNO  
2010

### Un progetto rivolto a bambine, bambini, insegnanti, genitori e nonni

Seminare, coltivare, raccogliere, cucinare, raccontare, disegnare, cantare, recitare, giocare, incontrare esperti e animatori e infine festeggiare tutti insieme, con una grande festa dedicata a frutta e verdura

Milano



Comune di Milano  
Famiglia, Scuola e Politiche Sociali



## Per gli insegnanti



### LABORATORI DI FORMAZIONE

Accanto alla famiglia, gli insegnanti svolgono un ruolo importante per aiutare i bambini a sviluppare abitudini alimentari equilibrate e ad apprezzare nuovi cibi. I laboratori loro dedicati hanno l'obiettivo di aiutarli a comprendere meglio i gusti dei bambini e a individuare nuove metodologie didattiche, sperimentando in prima persona il piacere di cucinare e assaggiare il cibo attraverso un percorso di esperienze guidate e di scambio con i colleghi.

### TUTORING DIDATTICO

Durante tutto il percorso gli insegnanti saranno accompagnati da esperti che li aiuteranno ad affrontare i momenti più impegnativi.



## Per i bambini



### LABORATORI DI CUCINA

Il laboratorio di cucina è uno spazio di scoperta e di apprendimento che mette in gioco sensi, emozioni, capacità manuali e cognitive attraverso il piacere di osservare, trasformare e assaggiare con la massima attenzione di tutti i sensi. Nel laboratorio allestito per loro dagli insegnanti fra le mura scolastiche, bambini e bambine impareranno a gustare nuove ricette colorate, stuzzicanti e sane e scopriranno il piacere di consumare insieme frutta e verdura, superando i loro eventuali pregiudizi.

### ORTO A SCUOLA

Per arricchire questa esperienza nel giardino della scuola verrà allestito un piccolo orto con la collaborazione di nonni e genitori. Coltivare verdure ed erbe aromatiche, osservare come sbocciano i fiori su un albero e raccoglierne i frutti, sarà per tutti una grande occasione per scoprire la natura e dare valore ai suoi prodotti.

## Per i genitori e i nonni



### INCONTRI E LABORATORI CON ESPERTI

Chiedete il programma e le date alle educatrici della scuola.

- Corsi di cucina creativa con ricette adatte ai bambini
- Merende, degustazioni e assaggi
- Visita alle cucine di Milano Ristorazione

### ESPERIENZE A SCUOLA

- Allestimento e cura dell'orto
- Partecipazione ai laboratori di cucina
- Partecipazione ad alcuni pasti per conoscere le preferenze dei bambini

### FESTA FINALE

- Tutti saranno invitati alla grande festa finale e potranno prendere parte attivamente ai preparativi.