

FIUMEFREDDO: PROGETTO EUROPEO

Ricreazione a scuola frutta fresca per merenda



E' un'iniziativa promossa dal programma europeo «frutta nella scuola» voluto fortemente dal Ministero delle politiche agricole e che vede impegnato, in questo progetto di educazione alimentare nell'anno scolastico in corso, il comprensivo Giovanni Verga di Fiumefreddo. A partire da dicembre gli alunni del ciclo primario, durante la ricreazione, consumano frutta fresca. Mangiano prodotti biologici e apprendono che il biologico permette di ottenere frutti molto dolci e profumati perché coltivati con metodi e maturazione naturali. In questi mesi hanno consumato mele, pere e arance. Hanno "scoperto" che la pera "decana", di forma ovale è molto succosa, dolce e granulosa. Hanno studiato come la pera contiene una buona quantità di zuccheri semplici, svolge un'azione diuretica, rinfrescante e lassativa.

Si sono resi conto come l'arancia è molto ricca di vitamina C ed è un antiossidante naturale per le nostre cellule e contribuisce al potenziamento del sistema immunitario. Inoltre è ottima disintossicante, digestiva, protettiva dei vasi sanguigni e antiemorragico.

ANGELO VECCHIO RUGGERI