3 Frutta in tutti i sensi

1. Obiettivi

Far scoprire tutto il buono della frutta, attraverso i cinque sensi e il potenziamento delle competenze linguistiche.
La finalità è quella di aiutare i bambini ad acquisire consapevolezza delle qualità sensoriali degli alimenti (odore, sapore, consistenza...) e quindi ad imparare a vedere la frutta con occhi diversi.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze

Lingua italiana, Arte e immagine.

2. Attività

Introduzione

Quando mangiamo, pensiamo che il piacere e tutte le altre sensazioni derivate dal cibo siano dovute solo al gusto e che questo sia il senso più importante: non è così. Infatti, tutti i cinque sensi (vista, udito, tatto, gusto e olfatto) contribuiscono alla percezione del cibo e alla sua valutazione.
Un alimento ci piace non solo per le sensazioni che proviamo quando lo portiamo alla bocca, ma anche per l'aroma che sprigiona (pensiamo al caffè o ad una torta di mele in cottura) o per il suono che produce (ad esempio il caffè che gorgoglia, o il rumore di un morso ad una mela croccante). La vista è la prima che utilizziamo per scegliere un prodotto, in base alla forma, al colore, al punto di cottura e con il tatto, poi, ne apprezziamo la struttura, la consistenza… (anche con la bocca sperimentiamo sensazioni tattili). Insomma, non solo i *sommelier* o gli assaggiatori di professione, ma tutti noi, attraverso i nostri sensi, indaghiamo sulla qualità del cibo.
L'educazione sensoriale ricopre un ruolo fondamentale nell'alimentazione, in quanto determina un approccio gratificante e più completo verso gli alimenti e contribuisce alla varietà della dieta, elemento chiave per la sua adeguatezza a qualsiasi età. Infatti, per superare il problema della neofobia infantile - ovvero l'avversione per i

cibi "nuovi o diversi dal consueto" - e migliorare le abitudini alimentari dei bambini, sono stati messi in atto programmi educativi che hanno dimostrato l'influenza positiva dell'educazione sensoriale (in un contesto di gioco) sul consumo di frutta e verdura. In pratica, spingendo i bambini a esplorare le proprietà sensoriali dell'alimento, le sue caratteristiche di aspetto, di consistenza, di sapore, essi vengono incoraggiati a gustare alimenti nuovi o già conosciuti e a percepirne la consistenza attraverso la manipolazione e la masticazione. L'educazione alimentare non può dunque prescindere da quella sensoriale, perché solo manipolando, annusando, ascoltando, assaggiando e guardando, possiamo davvero apprezzare cibi nuovi o antichi o anche solo preparati diversamente e imparare a mangiare in maniera più consapevole, per la gratificazione dei sensi e non solo dello stomaco. Per abituare il bambino a un nuovo sapore è stata dimostrata l'efficacia anche dell'esposizione ripetuta all'alimento, per cui è probabile che un cibo inizialmente non gradito, riproposto più volte, sia accettato stabilmente in seguito.
Tutto questo vale pure e soprattutto in ambito domestico, in famiglia. Mettere in tavola, a casa, un'ampia varietà di prodotti alimentari, aiuta a superare le barriere al consumo, in particolar modo di frutta e verdura. Non sempre, però, i genitori riescono ad assicurare un'offerta sufficientemente variata oppure accade spesso che si scoraggino al primo rifiuto, non riproponendo più la pietanza. È dimostrato, invece, che sono necessarie dalle sei alle dieci presentazioni prima che il bambino impari ad accettare l'alimento.

Lancio: la fame e la pera di Pinocchio

Per il lancio potete utilizzare il brano della favola *Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino* di Carlo Collodi in cui si narra di Pinocchio che, affamato, mangia avidamente le tre pere della colazione di Geppetto: prima la polpa, poi le bucce e in ultimo i torsoli.
La favola originale può essere letta sul sito:
http://www.collodi.com/la-fiaba-originale-di-pinocchio.asp

Che cosa serve

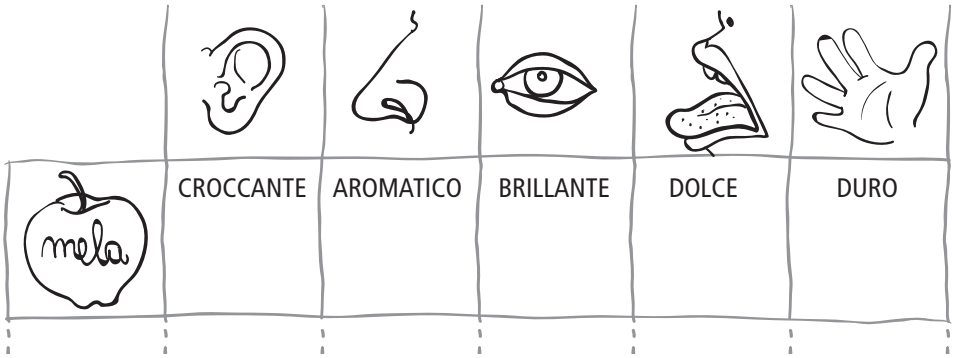
Frutta fresca, cartoncini e quanto necessario per scrivere o disegnare.

Attività: un frutto per tutti i sensi, tutti i sensi per uno

Prima di tutto, coinvolgete le famiglie, avvisandole che stimolerete i bambini all'assaggio di frutta fresca nell'ambito di un'attività didattica specifica e sollecitate anche la loro collaborazione.
Dopo di che: se si può portare in classe la frutta, portatene (o fatene portare ai bambini) di tipi diversi. In caso contrario, bisognerà aspettare la consegna di "frutta nelle scuole" oppure, se c'è la ristorazione scolastica, portare in classe la frutta o la verdura (se cruda) del pranzo.
Si deve creare un vero e proprio percorso sensoriale, con i 5 sensi coinvolti.
La classe è divisa in squadre e ogni squadra deve scrivere una serie di aggettivi che descrivono il frutto scelto, per tutti i cinque sensi. Si può scegliere se fare tutti i sensi nello stesso giorno o, meglio, in giorni diversi (su frutta diversa). I gruppi confrontano gli aggettivi che hanno trovato, scrivendoli su un foglio dove hanno riportato simbolicamente i 5 sensi e disegnato il frutto "studiato".

Ad esempio così.

1. Schema scheda rilevamento



Per agevolare inizialmente il lavoro dei ragazzi proponiamo un elenco di aggettivi da cui attingere.
Successivamente, si può anche giocare con la fantasia, inventando neologismi divertenti (asprofrizzoso) o parole composte (fragranfresco, cremoromatico) o acronimi (ER.CA.RO per erboso, carnoso, rovente).
Per i più grandi o i più capaci le diverse attività possono essere a tempo.
Non valgono i superlativi!
L'insegnante dovrà giudicare se l'utilizzo è appropriato oppure no ed eventualmente cancellare aggettivi usati a sproposito.
(Vedi in appendice la Tabella con elenco di aggettivi da utilizzare per l'attività)

Conclusioni

A. Realizzazione di un cartellone con l'elenco di aggettivi usati, da mettere nei locali della ristorazione scolastica (se c'è) o da portare a casa (sotto forma di volantino).
B. Creazione di un SUPPLEMENTO AL DIZIONARIO DI ITALIANO PER MANGIATORI DI FRUTTA E VERDURA comprensivo di neologismi e parole composte, segni, emoticon e simboli.

Attività per casa

I bambini potranno rifare a casa la stessa attività con gli adulti e i fratelli o le sorelle, giocando con loro a chi trova più aggettivi ed esibendo così le competenze acquisite. Potranno poi ridiscutere in classe eventuali altre aggiunte, in termini di aggettivi portati da ogni squadra.

3. Per continuare

Si suggerisce di attingere alla letteratura per approfondire il tema della descrizione della percezione del cibo, attraverso l'uso dei cinque sensi:
1. La descrizione della colazione in Dacia Maraini, *La lunga vita di Marianna Ucrìa*, BUR, Milano 2003.
2. La descrizione del primo pranzo a Donnafugata in Giuseppe Tomasi di Lampedusa, *Gattopardo*, Feltrinelli, Milano 1958.

3. Innumerevoli sono infine le descrizioni di cibi siciliani nelle avventure del commissario Montalbano di Andrea Camilleri, come la famosa pasta con le sarde, in Andrea Camilleri, *Il cane di terracotta,* Sellerio, Palermo, 1996 p. 234 (per un elenco completo vedi il sito: http://www.vigata.org/cucina/ricette.shtml)

A. Appendice

Tabella di aggettivi da utilizzare per l'attività

VISTA	UDITO	OLFATTO	TATTO	GUSTO
APPUNTITO	CROCCANTE	ACRE	ACQUOSO	ACERBO
ARROTONDATO	FRUSCIANTE	AGRUMATO	APPICCICOSO	ACIDO
BELLO	GORGOGLIANTE	AROMATICO	BAGNATO	ACIDULO
BRILLANTE	RUMOROSO	BALSAMICO	BITORZOLUTO	ACRE
COLORATO	SFRIGOLANTE	DELICATO	BOLLENTE	AGRO
CORTO	SILENZIOSO	DOLCE	CALDO	AGRODOLCE
FINO	……	ERBACEO	CARNOSO	AMARO
GRANDE	……	FETIDO	COSTOLATO	AMAROGNOLO
LARGO		FRAGRANTE	CROCCANTE	AROMATICO
LUCIDO		FRESCO	DELICATO	APPETITOSO
LUNGO		FRUTTATO	DURO	ASPRO
MINUSCOLO		GRADEVOLE	ELASTICO	ASTRINGENTE
OVALE		INEBRIANTE	FILAMENTOSO	COMPATTO
PALLIDO		INTENSO	FLACCIDO	CREMOSO
PICCOLO		MALEODORANTE	FREDDO	DELICATO
PROPORZIONATO		PENETRANTE	FRIABILE	DOLCE
SGARGIANTE		PIACEVOLE	GELATINOSO	DOLCIASTRO
STRIATO		PROFUMATO	GHIACCIATO	FARINOSO
TONDEGGIANTE		PUNGENTE	GRANULOSO	FIBROSO
TONDO		PUZZOLENTE	GRINZOSO	FORTE
TRASPARENTE		RINFRESCANTE	LEGGERO	FRESCO
VIVACE		TANFOSO	LEVIGATO	GRADEVOLE
……		……	LISCIO	GRANULOSO
……		……	MOLLE	GUSTOSO
			MORBIDO	INSIPIDO
			OLEOSO	MATURO
			ONDULATO	MOSCATO
			PELOSO	NEUTRO
			POROSO	OLEOSO
			PUNGENTE	PASTOSO
			RIGIDO	PEPATO
			ROVENTE	PIACEVOLE
			RUGOSO	PICCANTE
			RUVIDO	POLPOSO
			SCIVOLOSO	RANCIDO
			SETOSO	SALATO
			SODO	SAPORITO
			SPINOSO	SQUISITO
			SQUAMOSO	SUCCOSO
			TENERO	ZUCCHERINO
			TIEPIDO	ZUCCHEROSO
			UMIDO	……
			UNTO	……
			VELLUTATO	
			……	
			……	

Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CREA-Alimenti e Nutrizione** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole".**

Coordinamento
Laura Gennaro

Gruppo di lavoro
C. Giannetti,
U. Scognamiglio,
R. Roccaldo, S. Berni Canani,
R. Guttilla.

Progetto Grafico
Paolo Marabotto.