



## Macedonie di frutta all'Alberghiero Artusi di Riolo per sviluppare la consapevolezza al consumo

**L'Istituto alberghiero di Riolo Terme ha lanciato il progetto "Tempo di frutta", per esortare i ragazzi a seguire un'alimentazione sana. Da un lato, gli studenti potranno consumare frutta un giorno alla settimana durante l'intervallo e, dall'altro, potranno mettere in campo le competenze acquisite nelle ore di esercitazione.**



Gli ultimi dati di ricerca dell'EUROSTAT sul consumo di frutta e verdura tra gli adolescenti non sono incoraggianti. Secondo l'ultima ricerca effettuata dall'ente, datata 2014 e pubblicata nell'ottobre di quest'anno, è emerso che solamente un adolescente europeo su sette mangia giornalmente frutta e verdura, seguendo le linee guida dell'[OMS](#) che incoraggiano il consumo di almeno cinque porzioni quotidiane.

### **Il progetto “Tempo di frutta”**

Per far accrescere nei ragazzi la consapevolezza di una dieta salutare, lontana dai grassi delle merendine, l'[Istituto Alberghiero “Pellegrino Artusi” di Riolo Terme \(RA\)](#) ha messo a punto il progetto “**Tempo di frutta**” che si estende su due fronti: gli studenti potranno consumare frutta un giorno alla settimana durante l'intervallo e mettere in campo le competenze acquisite nelle ore di esercitazioni.

Le classi prime dell'Istituto, infatti, durante le lezioni pratiche di laboratorio, apprenderanno il modo migliore per pulire e tagliare le diverse tipologie di frutta che verranno poi servite sotto forma di macedonia o di spiedini sia agli altri alunni sia ai dipendenti della scuola alberghiera. Le esercitazioni sono un valore aggiunto del progetto perché insegnano ai ragazzi l'importanza delle corrette procedure per la mondatura della frutta, un lavoro che potrebbe sembrare facile e immediato ma che i futuri cuochi dovranno imparare nel modo corretto.

Parallelamente alla pratica, nelle diverse classi, verranno sviluppate anche **lezioni teoriche sulle caratteristiche nutritive dei frutti** e l'importanza di sceglierli tenendo sempre in considerazione

la stagionalità dei diversi prodotti.

L'iniziativa "**Tempo di frutta**" **terminerà il 14 febbraio 2017**. Per festeggiare San Valentino le classi di cucina, con la collaborazione degli ITP (Insegnante Tecnico Pratico), prepareranno crostate di frutta a forma di cuore da distribuire nella scuola.

Il progetto è attivo grazie all'importante supporto dello **sponsor Agrintesa** e del personale scolastico coinvolto e certamente riuscirà a raggiungere l'obiettivo prefissato: sviluppare nei giovani la consapevolezza al consumo di frutta fresca e di stagione, una consuetudine che deve entrare nella vita quotidiana a vantaggio del benessere.



**Data di creazione**

19/12/2016

**Autore**

francesca-badiali