



FRUTTA E VERDURA

NELLE SCUOLE

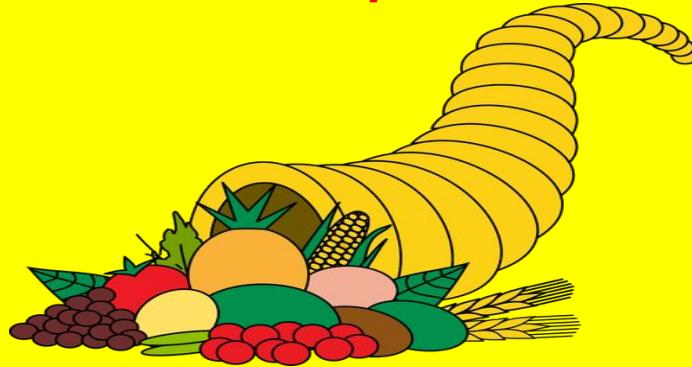
PRIMARIA

DON GNOCCHI

RODARI

"Frutta e verdura nelle scuole" è un programma promosso dall'Unione Europea, realizzato dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, e svolto in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, il Ministero della Salute, Agea, le Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano.

Il programma è rivolto ai bambini che frequentano la scuola primaria (6-11 anni) e ha lo scopo di incrementare il consumo dei prodotti ortofrutticoli e di accrescere la consapevolezza dei benefici di una sana alimentazione.





MELA IGP GLOBAL GAP + IGP



La MELA è il "falso frutto" del Melo, originaria dell'Asia centrale. È generalmente tonda, ed il suo colore varia a seconda delle varietà, dal verde, al giallo o rosso con macchie e striature. La buccia è solitamente fine, liscia e resistente. Il picciolo, è fissato al frutto in una specie di incavo chiamato, cavità peduncolare. Quello che chiamiamo torsolo è in realtà il vero frutto: pericarpo. La polpa è bianca o giallognola, soda e succosa, di sapore dolce o acidulo, a volte farinosa.

CARATTERISTICHE DELLA PIANTA:

La pianta è originaria di una zona meridionale del Caucaso ed in Europa è molto coltivata nel nostro Paese ed in Francia. L'albero di mele, Raggiunge un'altezza tra i 5 e i 12 metri, la sua chioma è espansa e densa e le radici sono superficiali. Le foglie sono alterne ed ovali, lievemente dentellate. I fiori del melo sono di colore bianco roseo. La pianta germoglia e fiorisce in primavera.

I BENEFICI DELLA MELA:

- Favorisce la digestione
- Sbianca i denti
- Riduce il colesterolo cattivo
- Combatte sia la diarrea sia la stipsi

VALORI NUTRIZIONALI per 100 grammi di prodotto:

- 43 kcal
- Proteine 0,4 g
- Grassi 0,1 g
- Carboidrati 10,7 g
- Zuccheri 10,7 g
- Fibra totale 1,7 g
- Acqua 86,9 g

La MELA GLOBAL GAP è un prodotto di 1ª CATEGORIA O EXTRA. Il prodotto è confezionato in cassette composte da 20 porzione del peso di 160 grammi cadauna, che verrà consegnato a ciascun bambino per il consumo in classe. Le mele da distribuire saranno:

- intere per la somministrazione tal quale;
- sane (sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo);
- esenti da danni e/o alterazioni esterne dovuti al gelo;
- esenti da ammaccature o lesioni cicatrizzate;
- pulite (privi di sostanze estranee visibili);
- esenti da parassiti;
- prive di umidità esterna anormale;
- prive di odore e/o sapore estranei;
- Limiti Massimi Residuali come per legge.



PERA GLOBAL GAP



La PERA è un frutto Tondo con la parte alta allungata verso il picciolo, ha una forma caratteristica. La buccia può essere liscia o leggermente ruvida. Il frutto ha una polpa dolce caratterizzata da piccoli granellini. Mangiala fresca, ma provala anche cotta, è deliziosa. Anche la pera, come tanti altri frutti, è ottima da mangiare anche fuori pasto perché contiene poche calorie. Ha invece vitamine, fibre e soprattutto potassio. Ci sono diverse varietà come: Abate, Conference, Decana del Comizio, William, Coscia, Etrusca, Turandot.

CARATTERISTICHE DELLA PIANTA:

Questa pianta, che proviene dal continente asiatico, si è sviluppata un po' in tutto il mondo, diffondendosi sotto forma di diverse specie. Può arrivare fino a quindici metri di altezza, caratterizzata da una chioma da una forma tipicamente conica. Le foglie del pero presentano una conformazione ovale e con una colorazione verde intensa, quasi brillante nella parte superiore.

BENEFICI DELLA PERA:

- Rafforza il sistema immunitario
- Supporta la salute del cuore
- Aiuta a combattere il diabete
- Mantiene la salute delle ossa
- Migliora la digestione

VALORI NUTRIZIONALI per 100 grammi di prodotto:

- 35 kcal
- Proteine 0,30g
- Grassi 0,10g
- Carboidrati 8,80g
- Zuccheri 8,80g
- Fibra totale 3,80g
- Acqua 87,40g

Trattasi di PERA GLOBAL GAP è un prodotto di 1^a CATEGORIA O EXTRA. Il prodotto è confezionato in cassette composte da 20 porzioni del peso di 160 grammi cadauna, che verrà consegnato a ciascun bambino per il consumo in classe.

Le pere da distribuire sono:

- intere per la somministrazione tal quale;
- sane (sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo);
- esenti da danni e/o alterazioni esterne dovuti al gelo;
- esenti da ammaccature o lesioni cicatrizzate;
- pulite (privi di sostanze estranee visibili);
- esenti da parassiti;
- prive di umidità esterna anormale;
- prive di odore e/o sapore estranei;
- Limiti Massimi Residuali come per legge.



KIWI TAL QUALE GLOBAL GAP



Il KIWI o actinidia è un frutto caratterizzato da una buccia color marrone scuro, mentre la polpa contenuta al suo interno può essere rosso, verde o gialla, con piccoli semi neri disposti a raggiera. Il sapore del frutto cambia a seconda delle varietà come Hayward e Soreli, dal sapore molto dolce e aromatico.

CARATTERISTICHE DELLA PIANTA:

È una pianta rampicante raggiunge notevoli dimensioni, può arrivare anche a 10 metri. Le foglie dell'actinidia ricordano la forma del cuore. La raccolta del kiwi avviene nella stagione autunnale, tendenzialmente tra settembre ed ottobre.

I BENEFICI DEL KIWI:

- Favorisce la digestione
- Fa bene alla circolazione
- Protegge la vista
- Rinforza le ossa
- Rende i denti più puliti

VALORI NUTRIZIONALI per 100 g di prodotto:

- 44 kcal
- Proteine 1,2 g
- Grassi 0,6 g
- Carboidrati 9 g
- Zuccheri semplici 9 g
- Fibre 2,2 g
- Acqua 84,6 g

IL KIWI TAL QUALE GLOBAL GAP è un prodotto di 1ª CATEGORIA O EXTRA. Il prodotto è in confezioni del peso di 640 grammi che verranno consegnate a ciascun bambino per il consumo multiplo.

Le actinidie o kiwi da distribuire sono:

- intere per la somministrazione tal quale;
- sane (sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo);
- esenti da danni e/o alterazioni esterne dovuti al gelo;
- esenti da ammaccature o lesioni cicatrizzate;
- pulite (privi di sostanze estranee visibili);
- esenti da parassiti;
- prive di umidità esterna anormale;
- prive di odore e/o sapore estranei;
- Limiti Massimi Residuali come per legge.