



## Laboratorio Sensoriale: Di che gusto sei?

Un'azione divertente e stimolante, ideale per il **superamento dei pregiudizi**, capace di **favorire l'accettazione** e di **migliorare il gradimento di frutta e verdura**, alimenti fondamentali per la conservazione della salute e la prevenzione di numerose malattie tipiche del nostro tempo, in particolare i disturbi cardiovascolari e tumori.

L'attività prevede la **partecipazione attiva degli alunni** nella consapevolezza che, per stimolare in loro un maggior consumo di prodotti ortofrutticoli, non basta l'approccio teorico-cognitivo, ma risulta estremamente utile anche **l'approccio pratico-sensoriale**.

Alcune ricerche hanno dimostrato che la **gradevolezza** di un alimento aumenta se associata a semplici attività durante la quale i bambini avranno proprio l'opportunità di toccare, annusare, manipolare e assaggiare frutti e ortaggi.

Il laboratorio darà l'opportunità ai bambini di imprimere nella loro **memoria gustativa** colori, odori, consistenze, sapori, arricchendo così la gamma dei sapori, oggi paradossalmente meno ricca rispetto al passato.

*Esperienza che permette lo scambio di emozioni e opinioni intorno al cibo!*

### Il laboratorio sensoriale interattivo di educazione al gusto su frutta e verdura

Uno strumento per coinvolgere attivamente i ragazzi in classe che può essere realizzato con qualsiasi tipo di frutta o verdura.

**Il gusto è una sensazione polisensoriale.** Anche quando scegliamo frutta o verdura siamo condizionati dall'ambiente esterno attraverso gli organi di senso, cellule specializzate che a contatto con uno stimolo sono in grado di registrarlo e trasmetterlo al cervello.

L'insieme delle sensazioni emesse dai 5 sensi, infatti, provoca l'apprezzamento o il rifiuto di un alimento. *L'occhio guarda, il naso annusa, la mano tocca, l'orecchio sente e la bocca gusta.*

### Il metodo

Il laboratorio propone di analizzare, attraverso i 5 sensi, i frullati (realizzati miscelando diverse specie frutticole) e i frutti di stagione attraverso la riflessione e l'approfondimento della sensorialità: concetto fondamentale nell'approccio al cibo e all'educazione alimentare.

Dopo il primo assaggio cosa è cambiato? Compila la scheda subito dopo il primo assaggio e poi dopo 1-2 minuti.

### Gli obiettivi

- Stimolare curiosità e attenzione nei confronti di ortaggi e frutta;
- Imprimere nella memoria gustativa dei bambini i sapori, gli odori, le consistenze di frutta e ortaggi;
- Favorire l'accettazione di alcuni prodotti ortofrutticoli, e, più in generale, per aumentare il loro gradimento;





- Scoprire e valorizzare i prodotti del territorio;
- Orientare verso merende adeguate dal punto di vista nutrizionale;
- Prendere coscienza delle sensazioni legate all'assunzione di un determinato alimento ed imparare ad esprimerle.

### I tempi e il modo

Ogni laboratorio richiede 1,5 ore

### Cosa serve

Frullato, frutta di stagione (n.1 frutto o verdura per alunno); Acqua e bicchieri; Tovagliolini; Scheda di lavoro per ogni alunno fig. 1, tabella per l'insegnante per la raccolta dei dati fig. 2, Penna

### Realizzazione

Presentare l'attività alla classe.

Presentare gli strumenti di lavoro: la scheda di lavoro che ogni alunno compilerà e la tabella che l'insegnante utilizzerà per la raccolta dei dati.

Distribuire il materiale ad ogni alunno.

Importante è suscitare curiosità e interesse per la valutazione sensoriale del frutto/verdura che si andrà a degustare.

Comunicare il tempo per sostenere la prova.

Ogni alunno lavora in contemporanea ai propri compagni in autonomia e in silenzio.

Le descrizioni che emergono devono essere registrate da ogni alunno sulla propria scheda di lavoro in due momenti diversi:

- durante il primo assaggio,
- dopo 1-2 minuti dalla degustazione.

Raccogliere le schede e annotare tutti i dati scaturiti nella TABELLA.

Leggere con i ragazzi i risultati, cercando di far risaltare:

- la tipologia dei dati sensoriali più numerosi e di quelli ripetitivi;
- la tipologia dei dati meno numerosi;
- eventuali dati contraddittori o differenti riferiti allo stesso prodotto;
- le difficoltà a esprimere e descrivere le qualità in modo che siano univocamente comprese da tutti;
- eventuali dati sensoriali sfuggiti ai ragazzi.

Dalla conversazione deve scaturire la necessità di costruire un patrimonio comune di dati confrontabili e di regole di comportamento per condurre le esperienze di assaggio.





### Le regole della degustazione

**Orario:** quello migliore sembra essere metà mattina e metà pomeriggio.

**Pulizia:** igiene delle mani e del banco di lavoro.

**Puntualità:** la sperimentazione deve essere effettuata da tutti i partecipanti nell'orario stabilito.

**Distribuzione dei campioni:** devono essere consegnati contemporaneamente.

**Modalità di esecuzione:** vanno chiarite bene prima di iniziare.

**Silenzio:** il rumore rappresenta un fattore di disturbo.

**Intolleranze:** Sono sempre da valutare le possibili intolleranze o allergie alimentari degli alunni.

### Suggerimenti

Il laboratorio del gusto in classe può essere inserito in un percorso più complesso che parte dall'indagine sulle abitudini alimentari dei ragazzi, prosegue con la conoscenza dei metodi di coltivazione nell'azienda agricola/fattoria didattica e termina con la visita a un mercato ortofrutticolo e al supermercato, strutture finali della filiera ortofrutticola.

L'attività è bene che venga effettuata prima dell'intervallo, in modo che la degustazione coincida con il periodo dell'intervallo scolastico.

I giorni in cui viene proposto il laboratorio, gli alunni potranno arricchire la merenda fatta durante l'intervallo, portando da casa anche una verdura.

### Alcune indicazioni per aiutare gli alunni nella compilazione della scheda 1

#### la vista

caratteristiche: FORMA, DIMENSIONI, L'ASPETTO SUPERFICIALE, lo STATO (denso, fluido, granuloso, ...) SEGNI PARTICOLARI, COLORE E L'INTERAZIONE CON LA LUCE (opaco, lucido, opalescente, ...). Si può annotare anche l'intensità.

#### il tatto

caratteristiche: CONSISTENZA, SUPERFICIE, TEMPERATURA, e le SENSAZIONI: PIACERE, DISGUSTO, CALDO, FREDDO, UMIDO, ecc...

#### l'olfatto

caratteristiche: INTENSO, LIEVE, FRUTTATO, SPEZIATO e le SENSAZIONI: PIACERE, DISGUSTO, ecc...

#### il gusto

caratteristiche: il sapore se DOLCE, SALATO, ACIDO, AMARO e la sensazione tattile in bocca: CONSISTENZA (es. friabile, croccante dura, morbida, succosa, gommosa, elastica, viscosa) SUPERFICIE, TEMPERATURA. Si può annotare anche l'intensità.

#### l'udito






caratteristiche: è la componente acustica della masticazione che è legata alla consistenza del cibo. È possibile descrivere il rumore percepito? Cosa ricorda questo rumore? È gradevole o sgradevole? Stimolare l'invenzione di onomatopee per ogni campione.





Scheda 1 – per gli alunni

Nome ..... classe .....

La merenda		
	Appena presentata	Dopo un minuto
Con gli occhi vedo 		
Con le mani sento 		
Con la bocca gusto 		
Con il naso annuso 		
Con le orecchie ascolto 		







Questa merenda mi ricorda

Mi è piaciuta?







Disegna l'immagine del tuo frutto degustato





Scheda 2 – per l’insegnante

Tabella di raccolta dati scaturiti dagli alunni		
	Appena presentata	Dopo un minuto
VISTA 		
TATTO 		
GUSTO 		
OLFATTO 		
UDITO 