

camst:

group | Più di una scelta

E...STATE CON CAMST

Modulo di educazione alimentare

SAPORI D'ESTATE



I GUSTI PRIMARI

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- Il gusto è uno dei cinque sensi, gli altri sono vista, olfatto, udito e tatto. Il gusto è il senso che ci fornisce informazioni sui cosiddetti gusti primari di quello che mangiamo e beviamo: dolcezza, amarezza, sapidità e acidità. L'integrazione di questi gusti primari dà origine a tutte le sensazioni di gusto, dalle più semplici alle più complesse.
- Sebbene sia coadiuvata da alcune porzioni di laringe, faringe e palato, la lingua è l'organo che è specificamente dedicato alla percezione dei sapori. Sulla sua superficie sono distribuiti tutti i recettori in grado di percepire i singoli gusti primari (nello specifico i recettori deputati alla percezione del dolce sono concentrati sulla punta della lingua; quelli per la percezione dell'amaro si trovano invece sulla base della lingua, ovvero la parte collocata posteriormente, davanti all'epiglottide; quelli in grado di riconoscere il salato sono situati sui bordi della prima metà anteriore della lingua e quelli per l'acido si trovano invece sui bordi della metà posteriore).
- Oltre a fornire indicazioni circa il sapore e la composizione degli alimenti, il senso del gusto svolge un ruolo determinante nella nutrizione: l'evocazione dei sapori costituisce la base psicologica dell'appetito.



Di seguito i 6 gusti primari:

- **Dolce:** è il gusto associato allo zucchero e ad altri dolcificanti. È spesso descritto come piacevole e gradevole al palato. Alcuni esempi includono il gusto del cioccolato, delle caramelle e della frutta matura.
- **Salato:** questo gusto è associato al sodio e agli altri sali minerali. È presente in alimenti come patatine, formaggi stagionati, salse e alimenti conservati.
- **Acido:** il gusto acido è associato a sostanze come l'acido citrico presente negli agrumi o l'acido acetico nell'aceto. È responsabile di quel sapore pungente e aspro che si avverte, ad esempio, nei limoni, nelle arance e nel gusto delle bevande gassate.
- **Amaro:** questo gusto è associato a composti chimici presenti in alimenti come il caffè, il cioccolato fondente e le verdure a foglia verde come il cavolo riccio.
- **Piccante:** questo gusto è associato a sostanze come la capsaicina nei peperoncini piccanti. È responsabile di quella sensazione di calore o bruciore che si sperimenta in bocca quando si consumano alimenti piccanti.
- **Umami:** è un gusto che può essere descritto come "saporito" o "corposo". È associato a sostanze come l'acido glutammico, presente in alimenti come carne, pesce, formaggi stagionati e alcuni vegetali come pomodori e funghi.



MESSAGGIO DEL LABORATORIO

Fare emergere l'importanza della consapevolezza sensoriale,
per una crescita sana e un benessere ottimale.

Ora vediamo insieme il laboratorio che sarà differenziato per
piccoli e grandi. La spiegazione si comporrà di:

- Materiale
- Spiegazione



LISTA DEL MATERIALE NECESSARIO PER IL LABORATORIO

Piccoli

- Frutta e verdura di stagione, a discrezione dei collaboratori, per la merenda.
- Schede “Esplora i gusti degli alimenti” Camst per fare apprendere e divertire i bambini.
- Alcuni alimenti presenti nelle schede Camst da fare assaggiare ai bambini durante l’attività di gioco. (consigliabile e non obbligatorio per lo svolgimento dell’attività).

Grandi

- Stesso materiale utilizzato per i più piccoli.
- Cartellone.
- Matite/ pastelli/ pennarelli.

IL LABORATORIO

Piccoli

Vi consigliamo di bendare i bambini e fargli fare un gioco nel quale debbano toccare, annusare e infine assaggiare degli alimenti misteriosi come frutta o verdura di stagione. Questa esperienza porta il bambino a sviluppare i propri sensi, in particolare il gusto, indovinando l'alimento e riconoscendone il gusto primario.

Questa attività si compone anche di una fase successiva nella quale potrete utilizzare le nostre schede con all'interno vari alimenti raffigurati. I bambini dovranno riconoscere il gusto di questi facendo affidamento sulle loro esperienze passate, cercando di richiamare alla mente il gusto che hanno sperimentato.

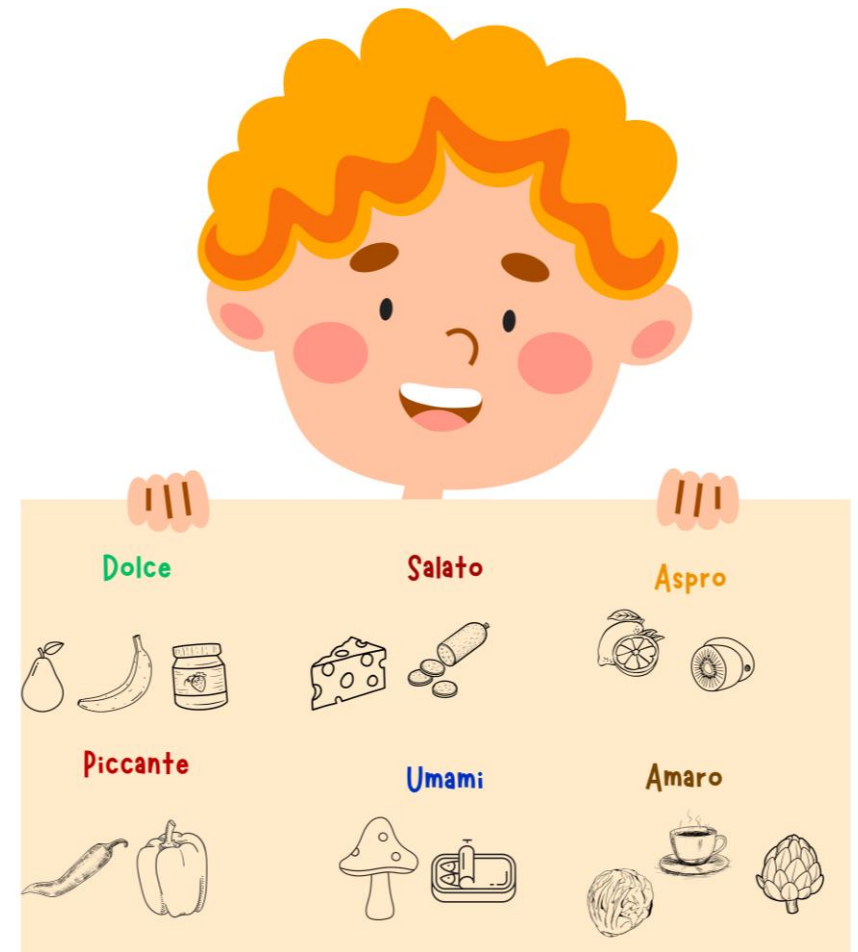


Grandi

Per i più grandi l'attività è la stessa ma suggeriamo l'aggiunta di un particolare.

Ogni volta che i bambini vanno ad assaporare un alimento e individuano un gusto, uno ad uno devono pensare ad altri alimenti accomunati da quello stesso gusto e andarli a disegnare in un cartellone.

Come ci immaginiamo il cartellone





Grazie per averci scelto