

Verdure ATTACK

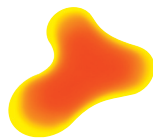
**Itinerario didattico
per il 1° e il 2° ciclo di scuola elementare**



CON IL SOSTEGNO DI:



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

CONCETTO E REALIZZAZIONE

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria,
Ufficio del medico cantonale,
Dipartimento della sanità e della socialità,
Repubblica e Cantone Ticino

Angelica Di Domenico,
docente di scuola elementare

ELABORAZIONE GRAFICA

Novidea di Luigi Hofmann – Riazzino
Utilizzo della grafica in accordo con Associazione Orticoltori Ticinesi (ORTI)

**TESTO E CONTENUTI Copyright UFFICIO DEL MEDICO CANTONALE
Bellinzona, 2014**

GRAFICA Copyright COMIC BRAINS - Aubonne 2006

En Clamogne 27 - 1170 Aubonne - Suisse
Tutti i diritti di riproduzione riservati per tutti i Paesi

Prima edizione, 2014

Indice...

Introduzione	3
 Capitolo 1: Premessa Teorica	
1.1) Definizioni Di Frutta E Verdura	5
1.2) Perché È Necessario Mangiare Frutta E Verdura?	5
1.3) Perché Mangiare Varietà Diverse Di Verdura E Frutta?	5
1.4) 5 Porzioni Di Frutta E Verdura Al Giorno	6
1.5) La Piramide Alimentare	10
1.6) Equilibrio Alimentare	11
1.7) Composizione Del Piatto Equilibrato Per I Bambini	12
 GUIDA DIDATTICA PER IL 1° CICLO DI SCUOLA ELEMENTARE	13
 Capitolo 2: Obiettivi Per Il 1° Ciclo	
2.1) Obiettivi Di Padronanza	15
 Capitolo 3:	
Proposta D'Itinerario Per Il 1° Ciclo	17
 Capitolo 4: Schede Didattiche Per Il 1° Ciclo	
S.1: Questionario Rappresentazioni Spontanee	25
S.2: Tutti Al Mercato (A)	27
S.3: Tutti Al Mercato (B)	28
S.4: Il Gusto	29
S.5: Riconoscere Il Gusto (A)	31
S.6: Riconoscere Il Gusto (B)	32
S.7: Le Papille Gustative (A)	33
S.8: Le Papille Gustative (B)	34
S.9: Zone Che Reagiscono Ai Diversi Sapori	35
S.10: Riconoscere Attraverso L'Olfatto (A)	38
S.11: Riconoscere Attraverso L'Olfatto (B)	39
S.12: Riconoscere Attraverso Il Tatto	39
S.13: Riconoscere Attraverso La Vista	40
S.14: Colori Diversi (A)	41
S.15: Colori Diversi (B)	42
S.16: 5 Al Giorno	43
S.17: Benefici Di Frutta E Verdura (A)	45
S.18: Benefici Di Frutta E Verdura (B)	46
S.19: In Quali Stagioni Crescono Le Verdure	47
S.20: Questionario Finale	48

... **Indice**

GUIDA DIDATTICA PER IL 2° CICLO DI SCUOLA ELEMENTARE **51**

Capitolo 5: Obiettivi Per Il 2° Ciclo

- 5.1) Obiettivi Di Padronanza **53**
- 5.2) Obiettivi Di Sviluppo **53**

Capitolo 6:

- Proposta D'Itinerario Per Il 2° Ciclo **55**

Capitolo 7: Schede Didattiche Per Il 2° Ciclo

- S.1: Questionario Sulle Rappresentazioni Spontanee **63**
- S.2: La Varietà Di Verdure **66**
- S.3: Le Papille Gustative (A) **67**
- S.4: Le Papille Gustative (B) **68**
- S.5: Quali Sostanze Nutritive Contiene Un Piatto Equilibrato? **69**
- S.6: 5 Al Giorno **71**
- S.7: La Piramide Alimentare (A) **73**
- S.8: La Piramide Alimentare (B) **74**
- S.9: La Piramide Alimentare (C) **75**
- S.10: La Piramide Alimentare (D) **76**
- S.11: Il Piatto Equilibrato **77**
- S.12: La Giornata Equilibrata **78**
- S.13: Menu Equilibrato **79**
- S.14: Cosa Contengono Frutta E Verdura? **82**
- S.15: Perché La Verdura E La Frutta Fanno Bene? **83**
- S.16: Cosa Sono E A Cosa Servono Le Vitamine? **84**
- S.17: Cosa Sono E A Cosa Servono I Sali Minerali? **85**
- S.18: Indovina Chi? **86**
- S.19: Dal Piccolo Seme Alla Pianta **99**
- S.20: In Quali Stagioni Crescono Le Verdure? **100**
- S.21: Come Si Coltiva? **101**
- S.22: Coltura Fuori Suolo **103**
- S.23: Questionario Finale **105**

Capitolo 8:

- Per Approfondire **109**

Introduzione

Verdure Attack: gli allievi di scuola elementare (ri)scoprono le verdure e i loro benefici

Verdure Attack è un progetto promosso dall'Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) con la collaborazione dell'Associazione Orticoltori Ticinesi (OrTi), che offre ai docenti delle scuole elementari del Canton Ticino un itinerario didattico grazie al quale gli allievi possono intraprendere un percorso d'apprendimento nel mondo degli ortaggi. Il progetto Verdure Attack rientra nel Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano", gestito e co-finanziato dal Dipartimento della sanità e della socialità con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Pagine giocose e colorate permettono agli allievi di (ri)scoprire diverse varietà di verdure e i loro benefici nutrizionali allo scopo di incoraggiare le giovani generazioni al consumo di ortaggi, molto importante per il benessere del nostro organismo.

Affinché Verdure Attack possa rivelarsi uno strumento d'apprendimento efficace, il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) ha inoltre sviluppato una guida didattica per i docenti quale supporto al fascicolo.

Obiettivi

Obiettivi per il 1° e il 2° ciclo di scuola elementare

- a) sensibilizzare gli allievi sui benefici derivanti dal consumo quotidiano di verdura e frutta;
- b) far conoscere agli allievi le principali proprietà benefiche di frutta e verdura, in particolare degli ortaggi presentati nel fascicolo "Verdure Attack";
- c) far conoscere agli allievi il concetto di porzione (5 al giorno);
- d) far conoscere agli allievi nuovi tipi di verdura e frutta;
- e) presentare delle ricette appetitose a base di frutta e verdura;
- f) suscitare interesse per frutta e verdura e promuovere un atteggiamento positivo nei loro confronti;
- g) far conoscere agli allievi ortaggi locali (coltivati in Ticino) e sapere in quale stagione sono disponibili per il consumo.

Obiettivi aggiuntivi per il 2° ciclo di scuola elementare

- h) informare gli allievi sulle principali differenze tra agricoltura biologica e tradizionale;
- i) far conoscere agli allievi le caratteristiche delle verdure, come si riproducono e si sviluppano;
- j) rendere coscienti gli allievi delle proprie abitudini alimentari.

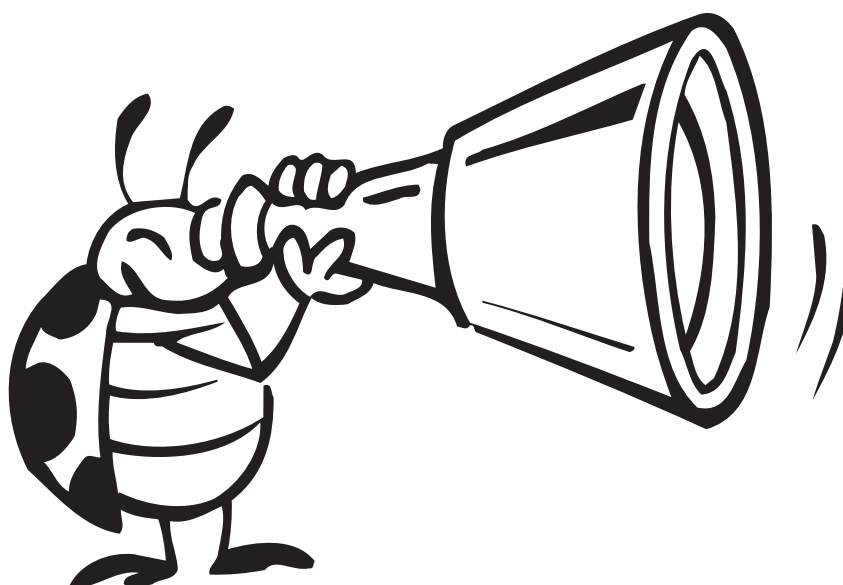
Che cosa offriamo

- fascicolo Verdure Attack
- CD-ROM con itinerario didattico e schede didattiche

Contenuti dell'itinerario didattico

Nell'ambito dell'itinerario didattico il docente può trattare i seguenti temi:

- importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata;
 - piramide alimentare;
 - preparazione di un menu a base di frutta e verdura;
 - merenda a base di frutta e verdura;
- presentazione di un calendario annuale della verdura di stagione;
- allestimento di un orto e coltivazione di alcuni ortaggi;
- caratteristiche del mondo vegetale (riproduzione e sviluppo);
- presentazione delle sostanze nutritive necessarie al corpo umano per svolgere adeguatamente tutte le sue funzioni vitali, esempi di alimenti ricchi di tali sostanze (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua, ecc.).



CAPITOLO 1: Premessa teorica

1.1) Definizioni di frutta e verdura

Verdura¹:

Insieme degli alimenti vegetali, erbe e ortaggi, perlopiù coltivati e costituiti da piante intere o da loro parti, come foglie, radici o frutti.

Frutto²:

In botanica, in senso stretto, è l'ovario delle angiosperme, più o meno modificato e accresciuto, che contiene i semi maturi (derivati dagli ovuli); è composto dal *pericarpo* o parete del frutto, dalle *placente* su cui sono inseriti i semi, ed eventualmente da *setti* che dividono la cavità del frutto in due o più logge. Il pericarpo a sua volta è costituito da tre strati: uno più esterno, *l'epicarpo*, uno più interno, *l'endocarpo*, e uno intermedio, il *mesocarpo*, i quali assumono, a seconda della specie, sviluppo, consistenza, composizione e rapporti vari, in base ai quali si può stabilire la distinzione pratica dei frutti in *secchi* e *carnosi*. In senso lato, è il complesso delle parti del fiore, e talora di organi vicini, che persistono, più o meno modificati, dopo la fecondazione e accompagnano o racchiudono i semi fino alla loro maturità, liberandoli poi o staccandosi con essi dalla pianta.

1.2) Perché è necessario mangiare frutta e verdura?

È appurato che consumare un'elevata quantità di frutta e verdura è di grande importanza non solo per una corretta alimentazione, ma anche per una serie di benefici forniti all'organismo.

Verdura e frutta apportano all'organismo fibre alimentari, vitamine, sali minerali e liquidi. Le fibre favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e regolano la glicemia e il colesterolo, oltre ad aumentare il senso di sazietà. Le vitamine sono essenziali per la crescita, il funzionamento e lo sviluppo dell'organismo, mentre i sali minerali permettono la produzione di energia e sono essenziali per cuore e muscoli. Verdura e frutta contribuiscono inoltre alla prevenzione di molte malattie, come ad esempio vari tipi di tumore e malattie cardiovascolari.

1.3) Perché mangiare varietà diverse di frutta e verdura?

Variare nella scelta di frutta e verdura è importante per poter variare anche nella scelta dei colori. Infatti, i diversi colori di frutta e verdura sono determinati da sostanze vegetali secondarie: ogni colore, quindi ogni sostanza vegetale secondaria, ha benefici diversi per l'organismo.

¹ http://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/V/verdura.shtml

² www.treccani.it/vocabolario/frutto

Principali proprietà delle sostanze vegetali secondarie

• Rosso

barbabietola, pomodoro, rapanello, anguria, arancia sanguigna, ciliegia, fragola, lamponi, ecc.:

Contengono licopene e antocianine (antiossidanti), che hanno effetti positivi sul tratto urinario e sulla memoria e prevengono dal rischio di tumori e malattie cardiovascolari

• Arancio-giallo

carota, peperone giallo, zucca, albicocca, arancia, caco, mandarino, melone, pesca, pompelmo, ananas, ecc.:

Contengono betacarotene, flavonoidi e antocianine, che hanno effetti positivi sul sistema immunitario, sugli occhi e sulla pelle. Inoltre rallentano il processo di invecchiamento e riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari

• Verde

asparago, broccolo, carciofo, cetriolo, cicoria, lattuga, spinaci, zucchina, kiwi, uva bianca, ecc.:

Contengono clorofilla e carotenoidi, che hanno un'azione benefica su occhi, ossa e denti e prevengono dai tumori

• Blu-viola

melanzana, radicchio, prugna, fico, mirtilli, more, ribes, uva nera, ecc.:

Contengono antocianine e carotenoidi, che hanno effetti positivi sul tratto urinario e sulla memoria, rallentano il processo di invecchiamento e riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari

• Bianco

aglio, cavolfiore, cipolla, funghi, porro, finocchio, mela (polpa), pera, ecc.:

Contengono quercetina e isotiocianati, che hanno effetti positivi sul livello di colesterolo e riducono il rischio di tumori e malattie cardiovascolari

1.4) 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

Cinque al giorno è la dose consigliata per coprire il fabbisogno quotidiano di frutta e verdura (preferibilmente 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura di svariati colori).

Una porzione corrisponde a:

- bambini: 100 g di frutta o verdura
- adulti: 120 g di frutta o verdura

Non è per forza necessario pesare la quantità di frutta e verdura che si intende consumare. Per ottenere la dose adeguata basta pensare che una porzione corrisponde alla verdura o alla frutta che sta sul palmo di una mano (per l'insalata e le bacche calcolare due palmi della mano pieni).

Frutta e verdura – Porzioni per adulti²:

Verdura	Una porzione corrisponde a...
Asparago	2-4 asparagi
Barbabietola rossa	1 barbabietola piccola
Broccoli	120 grammi
Cappuccina	1 cespo di cappuccina piccola
Carciofo	5 cuori di carciofo
Carota	2 carote
Cavolo	Un quarto di cavolo
Cavolo cinese	Un quarto di cavolo cinese
Cavolino di Bruxelles	9-13 cavolini di Bruxelles
Cavolo rapa	1 piccolo cavolo rapa
Cavolfiore	1 quarto di cavolfiore
Cetriolo	Un terzo di cetriolo
Cicoria	1 cespo di cicoria
Cipolla	1 cipolla grande
Finocchio	1 finocchio
Indivia	Mezza indivia
Insalata Iceberg	Mezzo cespo di insalata Iceberg
Lattughino	Un lattughino
Melanzana	Mezza melanzana
Porro	1 porro piccolo
Peperone	1 peperone piccolo
Pomodoro	1 pomodoro grande
Rafano	Mezzo rafano
Ravanello	6 ravanelli
Rucola	120 grammi
Sedano	120 grammi
Scorzonera	1 scorzonera piccola
Spinaci	120 grammi
Verza	Un quarto di verza
Zucca	2 fette di zucca
Zucchini	1 zuccina piccola

² Guida: L'alimentazione equilibrata dei bambini, Guida pratica per i genitori, Canton Ticino, 2008.

Frutta	Una porzione corrisponde a...
Albicocche	4 piccole albicocche o una e mezza grandi
Arance	1 arancia
Banane	1 banana
Ciliegie	20 ciliegie
Fico	5 fichi
Fragole	5-8 fragole
Kiwi	1 kiwi e mezzo
Lamponi	30-40 lamponi (2 manciate di lamponi)
Mandarino	1 mandarino e mezzo
Mela	1 mela
Melone	2 fette
Mirtilli	120 grammi (2 manciate di mirtilli)
More	18-23 more (2 manciate di more)
Pera	1 pera
Pesca	1 pesca
Pompelmo	Mezzo pompelmo
Prugna	1 prugna
Ribes	120 grammi (2 manciate colme)
Uva	13-16 acini d'uva

Le porzioni di frutta e verdura possono essere consumate cotte o crude e in qualsiasi momento della giornata. Per raggiungere le cinque porzioni di frutta e verdura consigliate ogni giorno, è importante che questi alimenti siano presenti in tutti e tre i pasti principali (colazione, pranzo e cena).

Una porzione può essere consumata anche sottoforma di spremuta o di succo di frutta 100% o di verdura (l'importante è che non sia zuccherato).

Esempi di 5 porzioni al giorno (adulti):

VERDURA

<i>Nome</i>	<i>Porzioni</i>	<i>Immagine</i>
Lattuga	Una porzione corrisponde a un quarto di un cespo di lattuga piccola.	
Cavolfiore	Una porzione corrisponde a un quarto di cavolfiore.	
Melanzana	Una porzione corrisponde a metà melanzana.	

FRUTTA

<i>Nome</i>	<i>Porzioni</i>	<i>Immagine</i>
Arancia	Una porzione corrisponde a un'arancia media.	
Ciliegie	Una porzione corrisponde a circa 20 ciliegie.	

Sul sito della campagna "5 al giorno" (campagna della Lega Svizzera contro il cancro con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica), si trovano appetitose ricette con verdura e frutta e maggiori informazioni sulla tematica: www.5algiorno.ch

1.5) La piramide alimentare³

Gruppi alimentari

Quantità giornaliere



La piramide alimentare presenta i principi per un'alimentazione variata ed equilibrata. Questo tipo di alimentazione garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive fondamentali per l'organismo.

Nella piramide alimentare gli alimenti che si trovano nei livelli inferiori sono quelli da consumare in maggiore quantità, mentre quelli ai livelli superiori sono gli alimenti da consumare in minore quantità.

Tutti gli alimenti sono permessi e trovano posto in un'alimentazione equilibrata.

È importante che la scelta degli alimenti di cui nutrirsi sia il più variata possibile, che favorisca gli alimenti di stagione e che il modo di preparazione degli alimenti preservi le loro proprietà nutrizionali (come ad esempio la cottura a vapore, ecc.).

³ Sito: Società Svizzera di Nutrizione (SSN), www.sge-ssn.ch

1.6) Equilibrio alimentare⁴

- Un'alimentazione variata ed equilibrata è fondamentale per apportare i nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo (carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine, sali minerali).
- La piramide alimentare aiuta a definire la composizione di una giornata equilibrata tramite la suddivisione in gruppi alimentari: ogni gruppo alimentare presenta caratteristiche nutrizionali simili e ogni gruppo è presente in una giornata equilibrata, in diverse quantità.
- Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e sali minerali.
- Gli alimenti vengono classificati in gruppi alimentari. Ogni alimento di un gruppo presenta caratteristiche nutrizionali simili.
- Ogni gruppo è rappresentato da un colore diverso.
Una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo alimentare.

Non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti indispensabili al buon funzionamento dell'organismo. Per questo è importante seguire un'alimentazione variata.

UNA GIORNATA EQUILIBRATA È COSÌ COMPOSTA:

BIBITE (gruppo azzurro)	Almeno 1 litro di acqua al giorno per i bambini (1.5 litri per gli adulti).
VERDURA E FRUTTA (gruppo verde)	almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (idealmente 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta).
FARINACEI E LEGUMINOSE (gruppo marrone)	3 porzioni di farinacei al giorno, come pane, pasta, patate, riso, mais, leguminose (preferendo prodotti integrali).
CARNE, PESCE, UOVA, LATTE E LATTICINI (gruppo rosso)	1 porzione di carne o pesce o uova o tofu/quorn al giorno (importante alternare). 3 porzioni di latticini al giorno.
OLI, MATERIE GRASSE E FRUTTA OLEAGINOSA (gruppo giallo)	2-3 cucchiaini di olio di colza o di oliva al giorno + 20-30 grammi di frutta oleaginosa (noci, ecc.) al giorno.
DOLCI E SNACK (gruppo blu)	con un'alimentazione equilibrata, si può consumare una porzione al giorno di cibi zuccherati e snack. <i>Esempio di porzione:</i> <i>1 bicchiere (2 dl) di bevanda dolce, una fetta di torta, ecc.</i>

⁴ Guida: L'alimentazione equilibrata dei bambini, Guida pratica per i genitori, Canton Ticino, 2008.

1.7) Composizione del piatto equilibrato per i bambini⁵



GRUPPO VERDE:

frutta e verdura che contengono vitamine, sali minerali e fibre per la difesa e la pulizia del corpo.

GRUPPO MARRONE:

carboidrati che forniscono energia al corpo.

GRUPPO ROSSO:

proteine per la formazione dei muscoli e delle cellule.

⁵ Guida: L'alimentazione equilibrata dei bambini, Guida pratica per i genitori, Canton Ticino, 2008.

Guida didattica per il 1° ciclo di scuola elementare



CAPITOLO 2: Obiettivi per il 1° ciclo

2.1) Obiettivi di padronanza:

- a) sensibilizzare gli allievi sui benefici derivanti dal consumo quotidiano di frutta e verdura;
- b) far conoscere agli allievi le principali proprietà benefiche di frutta e verdura, in particolare degli ortaggi presentati nel fascicolo "Verdure Attack";
- c) far conoscere agli allievi il concetto di porzione (5 al giorno);
- d) far conoscere agli allievi nuovi tipi di frutta e verdura;
- e) presentare agli allievi delle ricette appetitose a base di frutta e verdura;
- f) suscitare interesse per frutta e verdura e promuovere un atteggiamento positivo nei loro confronti;
- g) far conoscere agli allievi ortaggi locali (coltivati in Ticino) e sapere in quale stagione sono disponibili per il consumo.

CAPITOLO 3: Proposta d'itinerario per il 1° ciclo

UD = Unità Didattica

Attività	Situazioni e materiali
Questionario sulle rappresentazioni spontanee Raccolta delle rappresentazioni spontanee degli allievi sulle proprietà di frutta e verdura e sondaggio sulle loro abitudini alimentari inerenti il consumo di frutta e verdura. 2 UD	<i>1a elementare:</i> il questionario viene sottoposto dal docente. L'allievo risponde oralmente. <i>2a elementare:</i> il questionario viene distribuito. L'allievo risponde individualmente per iscritto. Scheda 1
Tutti al mercato (a) Allestire un mercato di frutta e verdura. Gli allievi assaggiano i cibi esposti 1 UD	Gli allievi possono assaggiare i cibi esposti. - Quale cibo hai assaggiato? Disegnalo. - Quale tra i cibi che hai assaggiato ti piace? - Quale tra i cibi che hai provato non ti piace? Al termine dell'attività si fa una discussione collettiva. Scheda 2
Tutti al mercato (b) Gli allievi devono riconoscere i prodotti esposti e classificarli in frutta o verdura. 1 UD	Agli allievi vengono presentati diversi tipi di frutta e verdura. Si chiede loro: - Cosa sono? - Come si chiamano questi cibi? - Sono tutti la stessa cosa? - Come possiamo dividerli? - Come chiamiamo le due "famiglie" di cibi? Gli allievi fanno delle ipotesi.

Ripresa dell'attività precedente. Classificazione dei cibi in frutta e verdura. Gli allievi devono classificare i cibi in frutta e verdura. 2 UD	Ripresa delle ipotesi fatte la lezione precedente. Chiarire con gli allievi la differenza tra frutta e verdura → dare le definizioni. Vengono esposti diversi tipi di frutta e verdura. Gli allievi devono disegnare i cibi classificandoli in frutta o verdura. Inoltre devono individuare i nomi della frutta e della verdura esposta. Scheda 3 <i>Consultare il fascicolo Verdure Attack per trovare i nomi delle verdure sconosciute.</i>
I 5 sensi 1 UD	Per riconoscere un alimento quanti e quali modi ci sono? Gli allievi devono far emergere che per riconoscere gli alimenti possiamo utilizzare: - Gusto; - Olfatto; - Tatto; - Vista. Attività collettiva.
Il gusto Analisi della lingua. Gli allievi devono capire qual è la funzione della lingua. 1- 2 UD	Gli allievi devono analizzare la loro lingua: - Descrizione della propria lingua; - Colore; - Forma; - Funzioni. Scheda 4
Riconoscere il gusto (a) Avviare gli allievi ad una maggiore conoscenza delle loro sensazioni, emozioni e ricordi legati al cibo. 2 UD	Gli allievi trovano sui tavoli due cesti di verdura e dei piattini ricolmi di vari ortaggi tagliati a pezzetti (peperoni, pomodori, insalate, cavolfiori). Gli allievi devono scegliere l'ortaggio preferito e spiegare il motivo della scelta (gusto, colore, profumo, ricordo, ecc.) La medesima attività con la frutta. Scheda 5

Riconoscere il gusto (b) Gli allievi devono individuare le zone che reagiscono ai differenti sapori. 1 UD	Gli allievi trovano sul banco una carota pelata. - Cos'è? (Nome) Gli allievi devono assaggiare la carota. - Che sapore ha? - Come fai a sentire il sapore della carota? - Dove senti il gusto della carota? Scheda 6 <i>(Verdure Attack pagine 48-49)</i>
Le papille gustative (a + b) Individuare le zone che reagiscono ai differenti sapori: 2 UD	Presentazione di diversi alimenti: SALATI (es. sale), AMARI (es. cioccolato nero 80% cacao), DOLCI (es. cioccolato al latte), ACIDI (es. succo di limone). - Assaggiare e riconoscere le zone che reagiscono ai differenti sapori. <i>N.B.: Negli ultimi anni, alcune ricerche hanno mostrato che i diversi tipi di cellule che contraddistinguono le papille gustative hanno la capacità di percepire tutti e quattro i sapori base (Chandrashekar 2006). Quindi alcuni allievi potrebbero riscontrare difficoltà nel percepire chiaramente quale zona reagisce a quale sapore.</i> Scheda 7 - Scheda 8 <i>(Verdure Attack pagina 5)</i>
Zone che reagiscono ai differenti sapori Analisi di due ortaggi: - barbabietola; - batavia Individuare quale zona della lingua reagisce. 1-2 UD	Assaggiare due ortaggi di stagione e esaminarli. Ad esempio: barbabietola, batavia. Inizialmente si nominano i due ortaggi. In seguito gli allievi dovranno: - Assaggiarne un pezzettino; - esprimere un parere sul gusto (definendo quale zona della lingua reagisce) e sulla consistenza; - dire qual è la zona che reagisce; - descrivere il colore. Scheda 9 <i>(Verdure Attack pagine 16-19)</i>

Riconoscere attraverso l'olfatto (a)

Gli allievi devono individuare, interpretare e memorizzare le informazioni olfattive.

Gli allievi devono riconoscere il contenuto di tre misteriosi sacchetti utilizzando l'olfatto.

1 UD

Dividere gli allievi in 4 gruppi.

Ogni gruppo ha un referente che provvederà ad annotare su una scheda i risultati collettivi della prova.

Gli allievi devono odorare i sacchetti di carta che contengono tre tipi di alimenti, uno per ogni sacchetto, contraddistinto da un nastrino di colore diverso (giallo, rosso e verde).

Gli allievi non devono dire ad alta voce l'aroma che pensano di aver individuato, ma devono scriverlo su un bigliettino.

Quando l'aroma è stato individuato da tutti si possono aprire i sacchetti e il referente del gruppo deve compilare la scheda.

Dentro i sacchetti ci sono: cipolle tritate, mele mature tagliate a dadini, carote tagliate a dadini.

Scheda 10

Riconoscere attraverso l'olfatto (b)

Gli allievi devono rendersi conto che l'olfatto è un senso che permette di riconoscere i diversi alimenti e che è spesso associato al gusto.

1-2 UD

Discussione in classe rispetto ai risultati ottenuti la lezione precedente.

Completare la scheda collettivamente.

Scheda 11

Riconoscere attraverso il tatto

Gli allievi devono riconoscere la frutta o la verdura attraverso il tatto.

1-2 UD

In classe vengono esposte 6 scatole con un buco nel coperchio. All'interno delle scatole sono inseriti diversi tipi di frutta e verdura:

- Scatola 1 → cavolfiore
- Scatola 2 → carota non pelata
- Scatola 3 → arancia
- Scatola 4 → piselli
- Scatola 5 → mela
- Scatola 6 → ananas

Gli allievi devono inserire la mano in ogni scatola (senza guardare il contenuto) e devono individuare quale alimento è presente. Completare la scheda.

Scheda 12

Riconoscere attraverso la vista

Bendare gli occhi degli allievi. Ora si chiede loro di indovinare quale cibo il docente sta mostrando. Non si permette agli allievi di utilizzare l'olfatto, il tatto e il gusto.

Gli allievi devono rendersi conto che senza il supporto dei sensi non hanno la possibilità di individuare l'alimento che vien loro mostrato.

In seguito togliere la benda agli allievi e chiedere loro quale alimento si sta mostrando.

Gli allievi dovrebbero dire che grazie alla vista ora possono capire di quale alimento si tratta.

Altre attività:

- Memory di frutta e verdura;
- Mostrare agli allievi 10 tipi diversi di frutta e verdura. In seguito nasconderli e chiedere loro di ricordarsi i nomi degli alimenti presentati.

1 UD

Scheda 13

Colori diversi (a)

Rendere coscienti gli allievi sull'importanza di mangiare verdure di colore diverso.

Colori diversi

→ sostanze diverse.

Portare in classe 5 tipi di frutta e verdura di diverso colore.

Ad esempio:

- Zucchini
- Melanzana
- Pomodoro
- Arancia
- Banana

Chiedere agli allievi:

- Nome degli alimenti;
- in cosa sono diversi questi cibi?

Chiedere agli allievi perché la natura ha deciso di dare colori diversi agli alimenti.

→ ipotesi degli allievi

Scheda 14

(Verdure Attack pagine : 10, 44, 80)

1 UD

Colori diversi (b) Ripresa delle ipotesi. Rendere coscienti gli allievi sull'importanza di mangiare frutta e verdura di colore diverso. 1 UD	Discussione collettiva per individuare l'importanza di mangiare frutta e verdura di colori diversi. Scheda 15
5 al giorno Rendere coscienti gli allievi sulle porzioni di frutta e verdura necessarie ogni giorno e sull'importanza di variare i colori di frutta e verdura. (100 g bambino e 120 g adulto → quanto ci sta sul palmo di una mano). 2-3 UD	5 porzioni di frutta e di verdura al giorno. Conoscere i motivi per i quali è necessario mangiare 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno. Sapere che una porzione corrisponde alla verdura o alla frutta che sta sul palmo di una mano. L'allievo dovrà preparare praticamente le porzioni quotidiane di frutta e verdura tenendo conto della varietà (colori diversi) e della quantità di frutta e verdura necessarie in una giornata. Scheda 16 www.5algiorno.ch
Benefici di frutta e verdura (a) Ripresa dei prodotti esposti durante il mercato. Perché fa bene mangiare frutta e verdura. Raccolta delle ipotesi fatte dagli allievi. 1 UD	Inizialmente chiedere agli allievi se ricordano quali fra gli alimenti esposti appartengono alla categoria della frutta e quali a quella della verdura. Inoltre chiedere agli allievi di nominare i cibi esposti. - Perché dobbiamo mangiare la frutta e la verdura? - A cosa servono per il nostro corpo? Discussione collettiva. Il docente prende nota delle ipotesi degli allievi. Raccolta delle ipotesi. Scheda 17

Benefici di frutta e verdura (b) Ripresa delle ipotesi fatte dagli allievi. 1-2 UD	- Perché dobbiamo mangiare la frutta e la verdura? - A cosa servono per il nostro corpo? Scheda 18 <i>(Verdure Attack pagina 136)</i>
In quali stagioni crescono le verdure Riconoscere in quali stagioni crescono le diverse verdure. 3 UD	“In quali stagioni crescono le verdure?” Visione del fascicolo Verdure Attack. Fare un elenco di tutte le verdure che crescono in primavera, in estate, in autunno e in inverno. “Perché le verdure non crescono tutte nella medesima stagione?” Stesura di un calendario annuale della verdura di stagione. Scheda 19 <i>Per il calendario sulla verdura: consultare il fascicolo Verdure Attack o il sito www.5algiorno.ch</i>
Questionario finale Valutazione finale 1-2 UD	Lavoro individuale. Riproporre la prova d'entrata. Scheda 20



CAPITOLO 4: Schede didattiche per il 1° ciclo

VERDURE ATTACK

Questionario rappresentazioni spontanee - **SCHEDA 1**

Leggi attentamente le domande e rispondi in modo completo

1) Cosa è la verdura?

2) Cosa è la frutta?

3) Elenca i nomi delle verdure e dei frutti che conosci.

4) Quante volte alla settimana mangi frutta e verdura?

5) Quali verdure e quali frutti mangi a casa? Fai un elenco.

6) Quando mangi la verdura?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐

Sera ☐ ☐

7) Quando mangi la frutta?

Momento della giornata *si* *no*

Mattina ☐ ☐

Mezzogiorno ☐ ☐

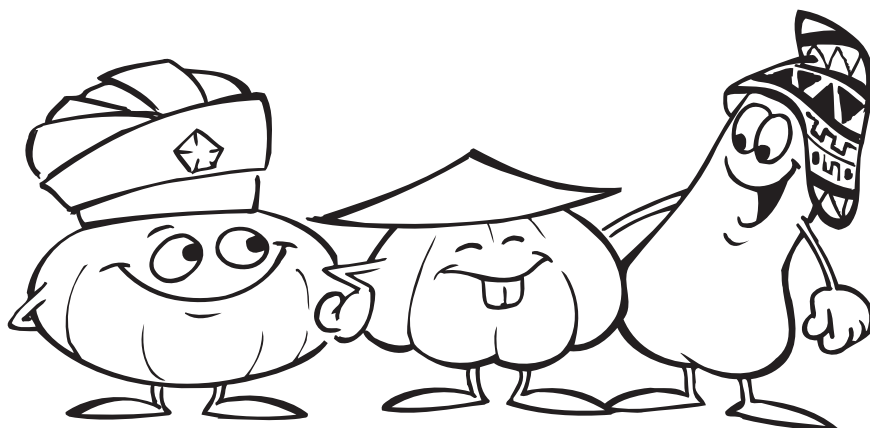
Pomeriggio ☐ ☐

Sera ☐ ☐

8) Quante porzioni al giorno dovresti mangiare di frutta e verdura? Perché?

9) È importante mangiare frutta e verdura di colori diversi? Perché?

10) La verdura e la frutta fanno bene. Perché?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Tutti al mercato (a) - **SCHEDA 2**

- 1) Assaggia i cibi esposti al mercato.
- 2) Disegna i cibi che hai assaggiato.
Se conosci i nomi dei cibi che hai assaggiato scrivi accanto al disegno.

- 3) Disegna nella tabella i frutti e le verdure che ti piacciono e quelli che invece non ti piacciono (tra quelli che hai assaggiato in classe)

Cibi che mi piacciono	Cibi che non mi piacciono

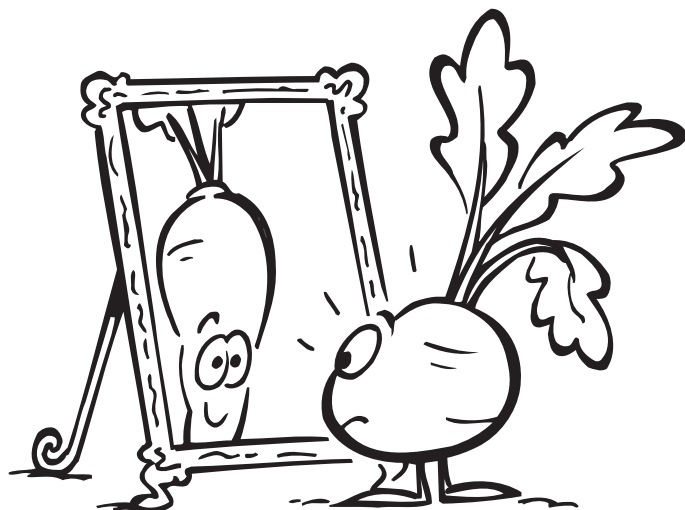


Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Tutti al mercato (b) - **SCHEDA 3**

Frutta	Verdura
Nome:	Nome:
Nome:	Nome:
Nome:	Nome:
Nome:	Nome:



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Il gusto - **SCHEDA 4**

Per gustare i sapori io uso la lingua.

Attraverso la bocca introduco i cibi e la lingua mi fa scoprire i sapori.

La lingua è l'organo di senso del gusto.

Il gusto

Prova ora a descrivere la tua lingua:

Gioco con la lingua

Fai una "linguaccia" e guardati allo specchio.

Poi disegnati come ti vedi.



La lingua

Di che colore è? _____

Di che forma è? _____

Tieni ferma la lingua tra i denti. Riesci a parlare? Sì o no? _____

Recita le consonanti e colora quelle che pronunci tocando i denti con la lingua:

B C D F G L M N P Q R S T V Z

La lingua serve anche per _____

Ora metti un po' di zucchero sulla lingua.

Cosa senti? _____

Con la lingua si sentono anche i _____



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

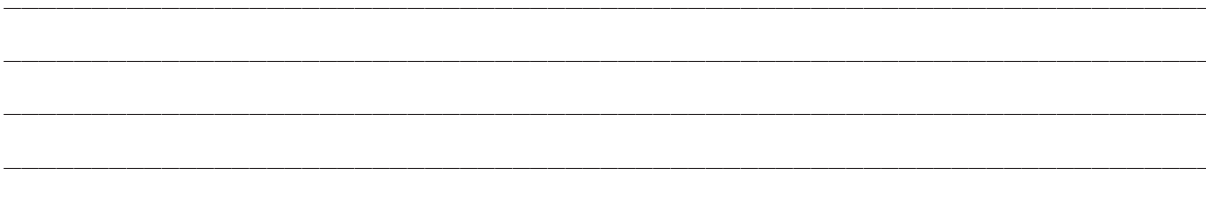
Riconoscere il gusto (a) - **SCHEDA 5**

Quale verdura hai scelto? _____

Disegnala.



Perché l'hai scelta?

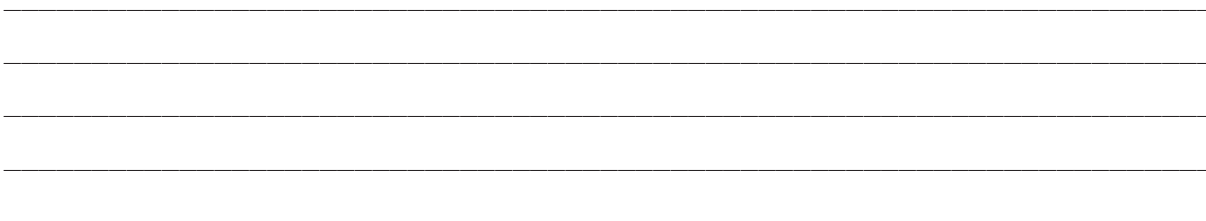


Quale frutto hai scelto? _____

Disegnalo.



Perché l'hai scelto?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Riconoscere il gusto (b) - **SCHEDA 6**

Sul tuo banco c'è un alimento che aspetta di essere assaggiato.

Cosa è? _____

Disegno dell'alimento.



Che sapore ha?

Come fai a sentire il sapore della carota? Dove senti il gusto della carota?

Se preferisci puoi aiutarti con un disegno.



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Le papille gustative (a) - **SCHEDA 7**

- 1) Assaggia i quattro alimenti.
- 2) Che sapore hanno?

[illegible]

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

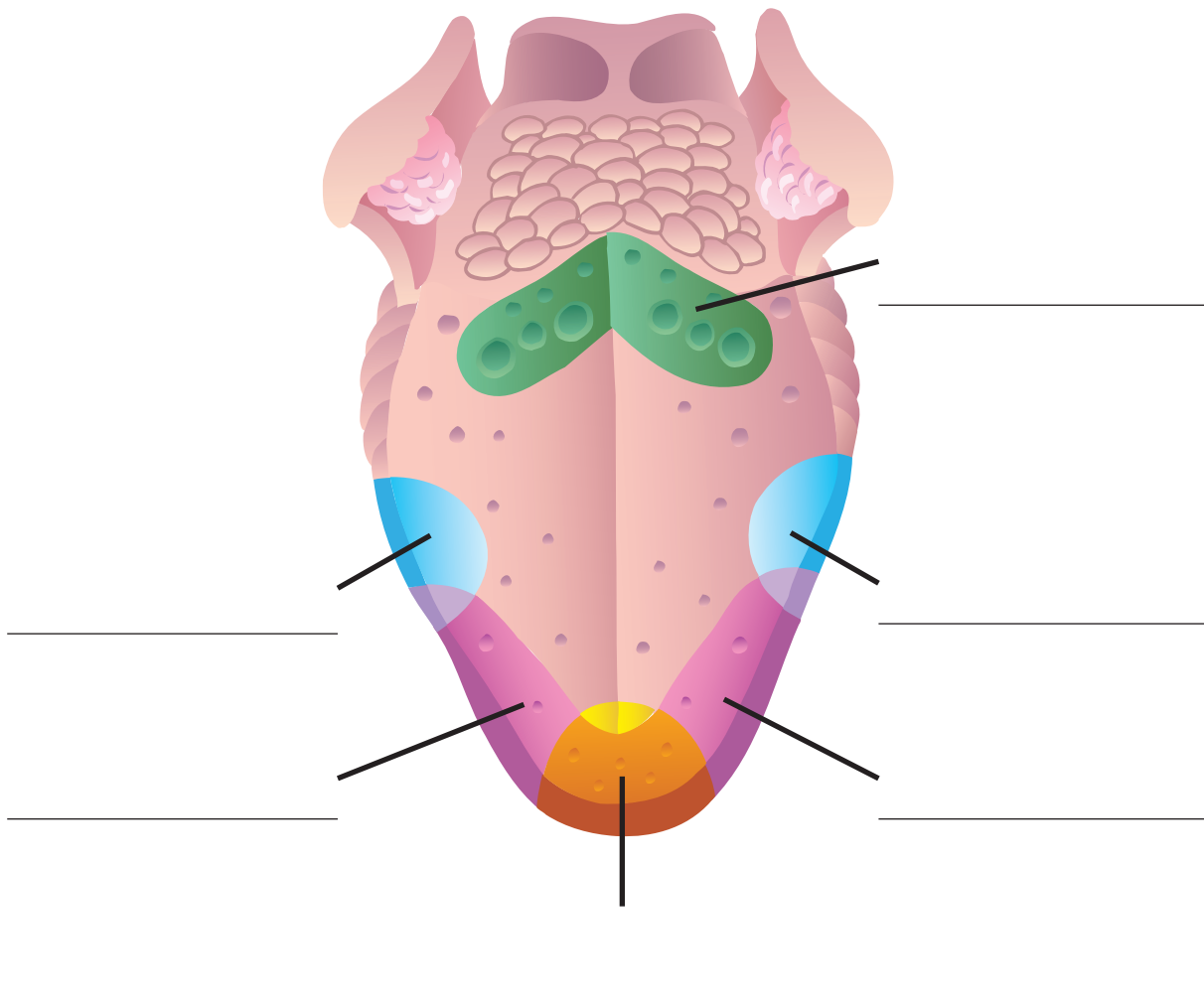
Le papille gustative (b) - **SCHEDA 8**

L'immagine sottostante rappresenta la nostra lingua.

Ma dove si trovano le papille gustative? Che tipo di informazione ci danno?

Osserva il disegno, rifletti e completa.

- 1) Colora in modo diverso le zone che reagiscono ai differenti sapori.
Prova a distinguerle mentre mangi.



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

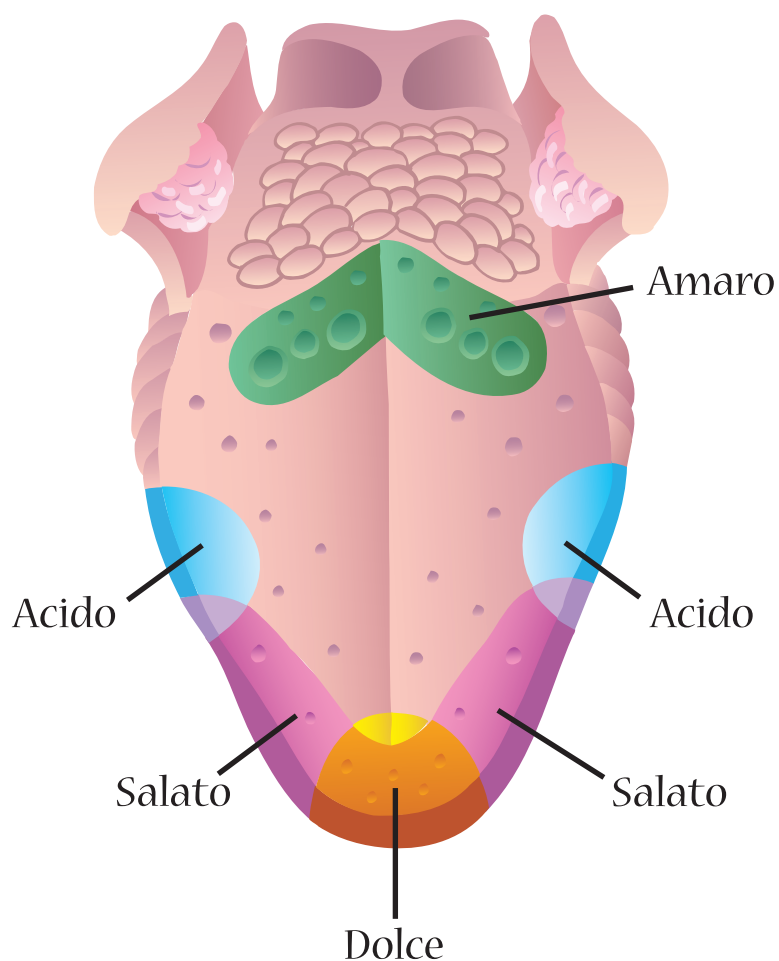
Zone che reagiscono ai diversi sapori - **SCHEDA 9**

Barbabietola

Che sapore ha? _____

Quale zona reagisce?

Colorala.



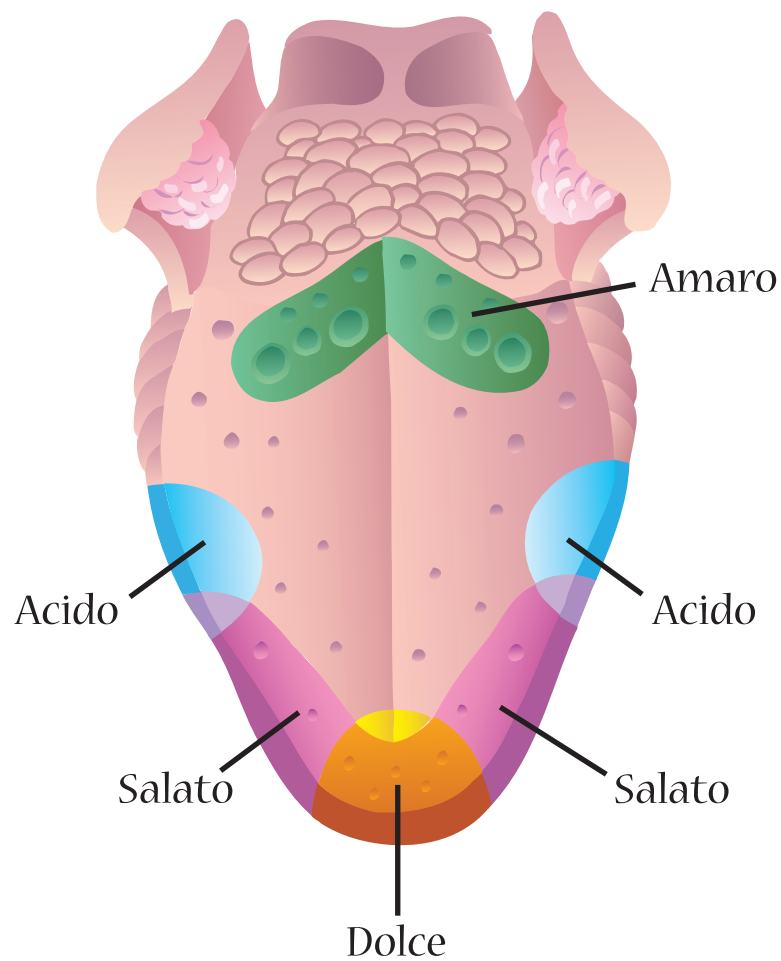
Descrivi la zona che reagisce.

Batavia

Che sapore ha? _____

Quale zona reagisce?

Colorala.



Descrivi la zona che reagisce.

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Riconoscere attraverso l'olfatto (a) - **SCHEDA 10**

L'olfatto è un elemento essenziale nella degustazione, è quindi necessario esercitarlo se si vuole educare il gusto.

	Sacchetto giallo	Sacchetto rosso	Sacchetto verde
Descrivete l'odore che avete sentito			
Scrivete il nome dell'alimento			

È stato difficile capire di quale alimento si trattava? Se sì, perché?

Disegna il contenuto dei tre sacchetti.

Sacchetto giallo	Sacchetto rosso	Sacchetto verde

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Riconoscere attraverso l'olfatto (b) - **SCHEDA 11**

Attraverso l'olfatto cosa riconosci?

Se un alimento per te non ha un buon odore riesci comunque a mangiarlo?
Se sì, fai un esempio.

C'è un collegamento tra olfatto e gusto?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Riconoscere attraverso il tatto - **SCHEDA 12**

Scatola	Nome	Disegno
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

È complicato individuare un alimento solo attraverso l'uso del tatto? Se sì perché?

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Riconoscere attraverso la vista - **SCHEDA 13**

Con gli occhi bendati sei riuscito a riconoscere qualche alimento? _____

Cosa hai bisogno per poterli riconoscere?

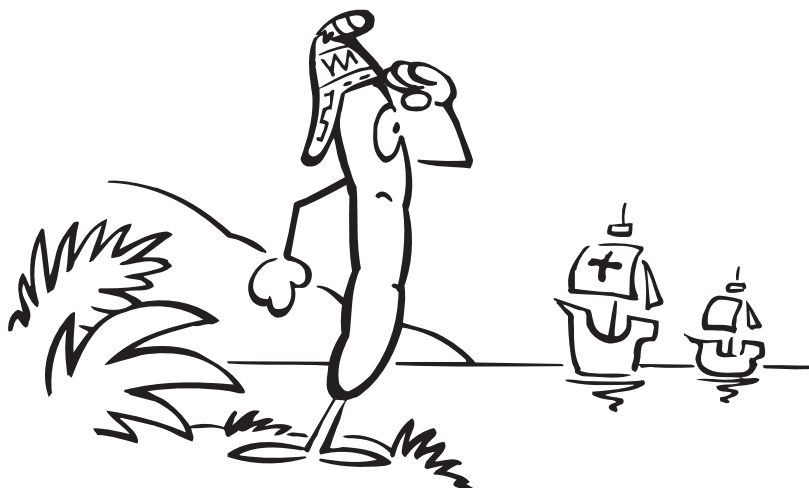
Ora ti verranno mostrati cinque diversi alimenti.

Cerca di capire di quale alimento si tratta.

	Nome alimento
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Come hai fatto a riconoscere gli alimenti mostrati?

Di cosa hai avuto bisogno?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Colori diversi (a) - **SCHEDA 14**

Come si chiamano questi alimenti?

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____.

Quali sono le differenze tra questi alimenti?

Perché la natura ha deciso di dare colori diversi agli ortaggi?
Fai delle ipotesi.



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Colori diversi (b) - **SCHEDA 15**

In seguito alla discussione fatta in classe...

...ecco perché è importante mangiare frutta e verdura di colori diversi:



Buon lavoro!

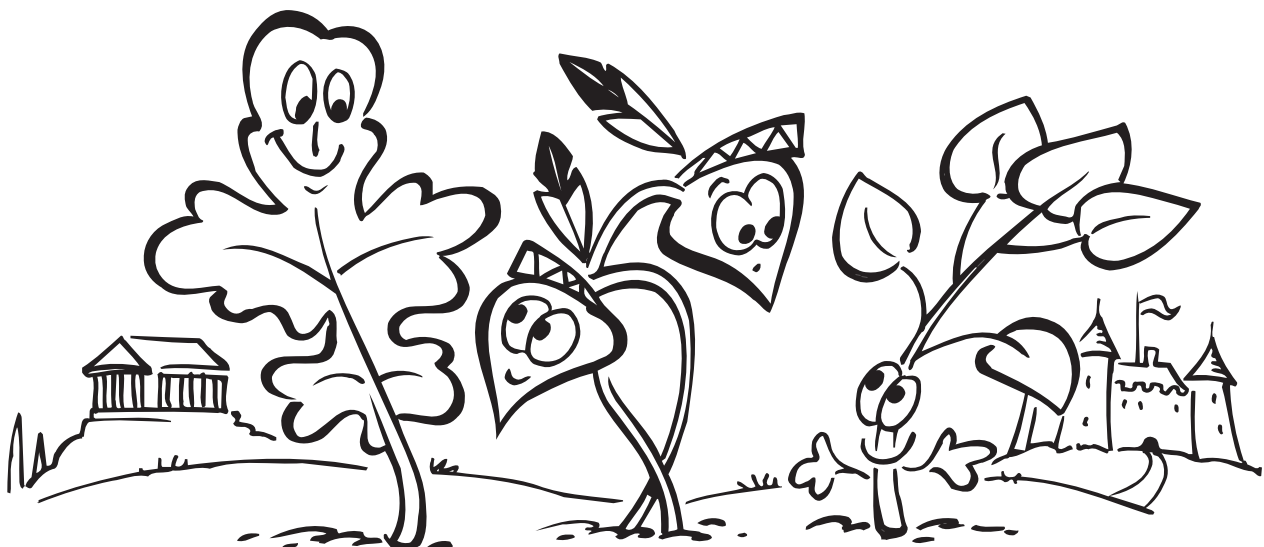
VERDURE ATTACK

5 al giorno - **SCHEDA 16**

Perché 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno?

Perché è importante variare i colori di frutta e di verdura che si mangiano?

Con l'aiuto del palmo della tua mano prepara delle porzioni di frutta e verdura.
Ricordati di variare i colori della frutta e della verdura che intendi presentare.



Riporta le tue scoperte nella tabella.

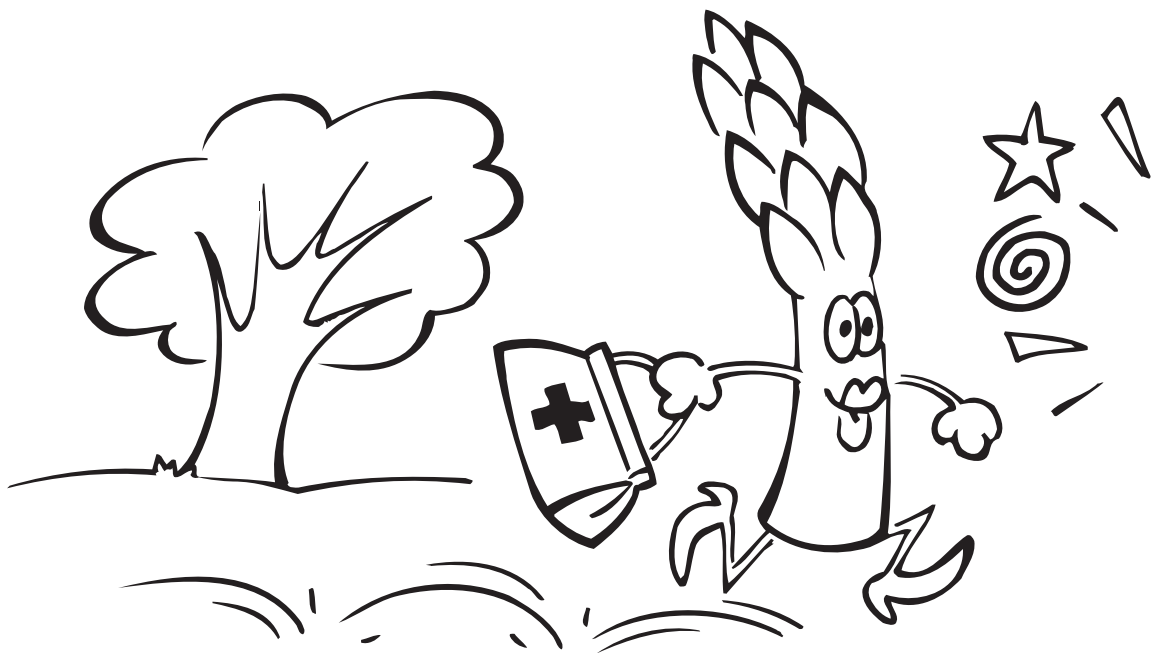
Nome	Porzione	Disegno o immagine

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Benefici di frutta e verdura (a) - **SCEDA 17**

- Perché si consiglia di mangiare frutta e verdura?
- A cosa servono per il nostro corpo?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Benefici di frutta e verdura (b) - **SCHEDA 18**

Perché si consiglia di mangiare frutta e verdura?

A cosa servono per il nostro corpo?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

In quali stagioni crescono le verdure - **SCHEDA 19**

Perché le verdure non crescono tutte nella medesima stagione?

Esistono verdure che crescono in più stagioni? Quali?

Aiutandoti con il fascicolo Verdure Attack cerca di scoprire in quali stagioni crescono le verdure esposte in classe.

Estate	Primavera
Autunno	Inverno

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Questionario finale - **SCHEDA 20**

1) Cosa è la verdura?

2) Cosa è la frutta?

3) Elenca i nomi delle verdure e dei frutti che conosci.

4) Quante volte alla settimana mangi frutta e verdura?

5) Quali verdure e quali frutti mangi a casa? Fai un elenco.

6) Quando mangi la verdura?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

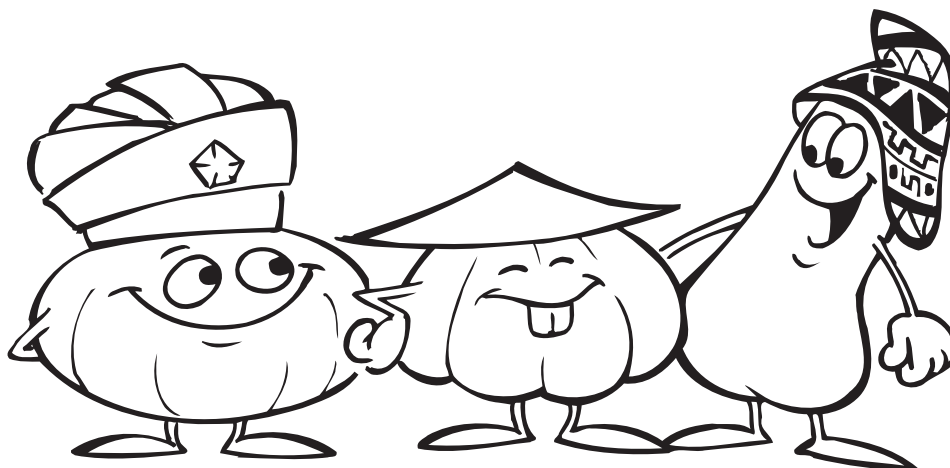
7) Quando mangi la frutta?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

8) Quante porzioni al giorno dovresti mangiare di frutta e verdura? Perché?

9) È importante mangiare frutta e verdura di colori diversi? Perché?

10) La verdura e la frutta fanno bene. Perché?



Buon lavoro!

Guida didattica per il 2° ciclo di scuola elementare



CAPITOLO 5: Obiettivi per il 2° ciclo

5.1) Obiettivi di padronanza:

- a) sensibilizzare gli allievi sui benefici derivanti dal consumo quotidiano di frutta e verdura;
- b) far conoscere agli allievi le principali proprietà benefiche di frutta e verdura, in particolare degli ortaggi presentati nel fascicolo "Verdure Attack";
- c) far conoscere agli allievi il concetto di porzione (5 al giorno);
- d) far conoscere agli allievi nuovi tipi di verdura;
- e) presentare agli allievi delle ricette appetitose a base di frutta e verdura;
- f) suscitare interesse per frutta e verdura e promuovere un atteggiamento positivo nei loro confronti;
- g) far conoscere agli allievi ortaggi locali (coltivati in Ticino) e sapere in quale stagione sono disponibili per il consumo;

5.2) Obiettivi di sviluppo (prevalentemente in 5a elementare):

- h) informare gli allievi sulle principali differenze tra agricoltura biologica e tradizionale;
- i) far conoscere agli allievi le caratteristiche delle verdure, come si riproducono e si sviluppano;
- j) rendere coscienti gli allievi delle proprie abitudini alimentari.

CAPITOLO 6: Proposta d'itinerario per il 2° ciclo

Attività	Situazioni e materiali
Questionario sulle rappresentazioni spontanee Raccolta delle rappresentazioni spontanee degli allievi sulle proprietà di frutta e verdura e sondaggio sulle loro abitudini alimentari. 1 UD	Quantità di frutta e verdura consumata giornalmente, quantità e qualità dei pasti, rappresentazione di un pasto equilibrato, piatti preferiti. <i>Scheda 1</i>
Questionario sulle rappresentazioni spontanee Ripresa delle rappresentazioni spontanee e discussione rispetto alle risposte date. 1 UD	Visione di un lucido dove vengono presentate le risposte degli allievi. Discussione collettiva: - Qual è la verdura/il piatto a base di verdura che preferisci? - Qual è il frutto/il piatto a base di frutta che preferisci? - Le verdure fanno bene? Perché? - La frutta fa bene? Perché? <i>Scheda 1</i>
La varietà di verdure Rendere coscienti gli allievi della varietà di verdure esistenti (nel fascicolo sono presenti 47 tipi di verdure). N.B.: granoturco, patate, topinambur e pastinaca non sono verdure ma fanno parte del gruppo dei farinacei (vedi p. 10, piramide alimentare) 2 UD	Visione e commento del fascicolo <i>Verdure Attack</i>. <i>Quante verdure sono presenti in questo fascicolo?</i> <i>Quante verdure non conosci? Fai l'elenco delle verdure che non conosci.</i> <i>Quali sono le verdure che ti piacciono?</i> <i>Quali sono le verdure il cui sapore non ti piace? Perché?</i> Attività a piccoli gruppi. A ogni gruppo viene consegnata una busta contenente le immagini di diverse verdure. - Associare all'immagine della verdura il nome; - ritrovare nel fascicolo (del docente) il nome delle verdure sconosciute; - incollare su un cartellone le diverse verdure e associarne il nome; - ogni gruppo presenta al resto della classe il suo cartellone. <i>Scheda 2</i>

Le papille gustative (a + b)

Individuare le zone che reagiscono ai differenti sapori:

Presentazione di diversi alimenti:
SALATI (es. sale), AMARI (es. cioccolato nero 80%),
DOLCI (es. cioccolato al latte), ACIDI (es. succo di limone).

- Assaggiare e riconoscere le zone che reagiscono ai differenti sapori.

N.B.: Negli ultimi anni, alcune ricerche hanno mostrato che i diversi tipi di cellule che contraddistinguono le papille gustative hanno la capacità di percepire tutti e quattro i sapori base (Chandrashekar 2006). Quindi alcuni allievi potrebbero riscontrare difficoltà nel percepire chiaramente quale zona reagisce a quale sapore.

2 UD

Scheda 3 - Scheda 4
(Verdure Attack pagina 5)

Quali sostanze nutritive contiene un piatto equilibrato?

Far conoscere agli allievi com'è composto un piatto equilibrato.

Distinguere e conoscere le sostanze nutritive: proteine, carboidrati, sali minerali, vitamine e le fibre alimentari.

- Discussione collettiva
(rappresentazioni spontanee degli allievi).

2 UD

Scheda 5
(Verdure Attack pagina 131 e 136)

5 al giorno

Rendere coscienti gli allievi dell'importanza di mangiare in modo variato e delle porzioni quotidiane di frutta e verdura indispensabili al nostro benessere
(1 porzione= 100 g bambino e 120 g adulto → quanto ci sta sul palmo di una mano).

5 porzioni di frutta e di verdura al giorno.

Conoscere i motivi per i quali è necessario mangiare 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno.

Sapere che una porzione corrisponde alla verdura o alla frutta che sta sul palmo di una mano.

All'allievo si chiede di mostrare le porzioni quotidiane di frutta e verdura tenendo conto della varietà (colori diversi).

2-3 UD

Scheda 6
www.5algiorno.ch

La piramide alimentare (a) (5a elementare)	"Cosa devo mangiare durante la giornata e in quale quantità?" Rappresentazioni spontanee degli allievi. Ripresa delle rappresentazioni e messa in comune attraverso una discussione collettiva. 1-2 UD Scheda 7
La piramide alimentare (b) Classificazione degli alimenti.	Presentare diversi alimenti: mele, cereali non zuccherati, cereali zuccherati, pasta, carne, maionese, cioccolato, olio d'oliva, acqua, yogurt, ecc. Analisi degli alimenti: - Nome alimento; - A quale gruppo alimentare appartiene l'alimento (frutta e verdura, farinacei, carne, pesce, uova, latte, e latticini ecc.). In seguito all'analisi svolta, gli allievi dovranno inserire nella scatola corretta gli alimenti presentati. Scatole: bevande, frutta e verdura, farinacei, carne, pesce, uova, latte e latticini, materie grasse e alimenti da consumare con moderazione. Risposte: - Mele: frutta e verdura - Cereali senza zucchero: farinacei - Cereali zuccherati: dolci e snack - Pasta: farinacei - Carne: alimenti ricchi in proteine - Bevanda dolce: alimenti da consumare con moderazione - Maionese: materie grasse (da consumare con moderazione, massimo un cucchiaino altrimenti la maionese deve essere considerata nel gruppo di alimenti da consumare con moderazione) - Cioccolato: alimenti da consumare con moderazione - Olio d'oliva: materia grassa - Acqua: bevande N.B.: per valutare i prodotti preconfezionati come cereali per la colazione, biscotti, grissini, cracker, ecc. si utilizza la regola del 10%: - leggere sull'etichetta del prodotto la tabella dei valori nutritivi per 100 grammi - se gli zuccheri e/o i grassi superano il valore di 10, significa che il prodotto non è considerato un farinaceo ma rientra nel gruppo "Dolci e Snack" (alimenti da consumare con moderazione). 2 UD <i>(Verdure Attack pagina 132)</i>

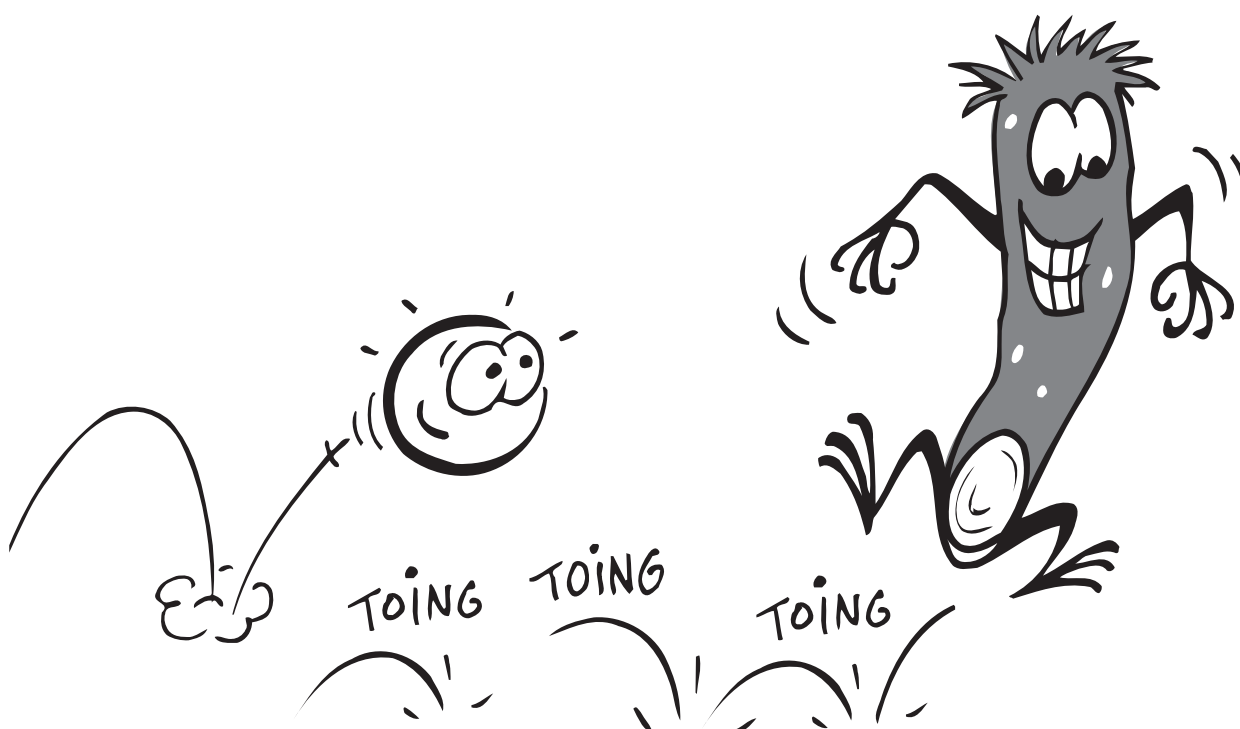
La piramide alimentare (c) Analisi della piramide. 1-2 UD	Visione della piramide alimentare. - Cosa è? - Cosa rappresenta? - Perché è divisa in piani? - Cosa rappresenta ogni piano? - Perché più si sale e più gli spazi si riducono? Scheda 8 - Scheda 9
La piramide alimentare (d) Gli allievi devono essere in grado di inserire correttamente nella piramide gli alimenti presentati. 2-3 UD	Portare in classe alimenti diversi. Gli allievi possono portare da casa gli alimenti o gli imballaggi. <i>Sul pavimento dell'aula creare una piramide alimentare divisa in sei parti (con cartelloni, corde ecc.)</i> Data la piramide vuota gli allievi devono inserire gli alimenti nel posto giusto. Prima di effettuare un'analisi degli alimenti presenti: - Nome alimento; - A quale gruppo alimentare corrisponde (farinacei, materie grasse, carne, pesce, uova, latte e latticini, frutta e verdura, ecc.); - Dove deve essere posizionato nella piramide? Dopo aver posizionato gli alimenti fare un'analisi dei prodotti inseriti: - La piramide è corretta? - Quanti alimenti ci sono alla base della piramide? - Quanti alimenti ci sono in cima alla piramide? Scheda 10
Il piatto equilibrato e la giornata equilibrata Preparare un piatto equilibrato e capire come è composta una giornata equilibrata. 2-3 UD	Conoscere in quali quantità devono essere presenti gli alimenti ricchi di proteine, farinacei, frutta e verdura in un piatto equilibrato e in una giornata equilibrata. Scheda 11 - Scheda 12 <i>(Verdure Attack pagine 130- 131)</i>

Menu Preparazione del menu a base di frutta e verdura che verrà cucinato dagli allievi. N.B: per le sedi che non hanno una cucina a disposizione c'è la possibilità di preparare un menu a base di alimenti crudi (es: spiedini misti di frutta e/o verdura con formaggio e pane ai cereali). 1 UD	Lettura di alcune ricette presenti nel fascicolo <i>Verdure Attack</i>. Scelta degli ingredienti per la preparazione del menu a base di verdura e frutta. <i>(Verdure Attack pagine 6, 12, 20, ecc.)</i>
Menu <i>Proposta di menu:</i> - Insalata, - Torta di spinaci, - Macedonia. 2-3 UD	Discussione sulla quantità di alimenti necessari alla preparazione del menu. - Preparazione della lista della spesa - Lettura della ricetta Scheda 13 <i>(Verdure Attack pagina 127)</i>
Menu Spesa	Con la classe ci si reca in un negozio di alimentari per acquistare i prodotti necessari alla preparazione del menu.
Menu Preparazione e degustazione di un piatto a base di verdura e frutta. 4 UD (sul mezzogiorno)	Gli allievi preparano il menu che in seguito mangeranno.

Cosa contengono frutta e verdura? Perché la verdura e la frutta fanno bene? (5a elementare) Far conoscere agli allievi le caratteristiche della frutta e della verdura. 2 UD	<i>Cosa contengono frutta e verdura?</i> <i>Perché la verdura e la frutta fanno bene?</i> Discussione collettiva, messa in comune. Scheda 14 - Scheda 15
Cosa sono e a cosa servono le vitamine? (5a elementare) Far conoscere agli allievi le caratteristiche delle vitamine. 2 UD	<i>"Cosa sono e a cosa servono le vitamine?"</i> <i>Maggiori informazioni sul sito della Società Svizzera di Nutrizione: www.sge-ssn.ch</i> Scheda 16 <i>(Verdure Attack pagine 4 e 136)</i>
Cosa sono e a cosa servono i sali minerali? (5a elementare) Far conoscere agli allievi le caratteristiche dei sali minerali. 2 UD	<i>"Cosa sono e a cosa servono i sali minerali?"</i> <i>Maggiori informazioni sul sito della Società Svizzera di Nutrizione: www.sge-ssn.ch</i> Scheda 17
Indovina chi? Gli allievi devono riconoscere la verdura attraverso forma, gusto e le sue caratteristiche generali. 3 UD	Date delle verdure poco conosciute, gli allievi dovranno: - Leggere la scheda; - Assaggiare la verdura e individuare se si tratta della verdura descritta nella scheda appena letta. Le verdure proposte sono: - scorzonera, sedano rapa, pastinaca, cavolo cinese, cavolo rapa, batavia, cavolo navone, lattuga romana, cavoletto di Bruxelles, barbabietola, rapa, porro, verza, cicoria rossa. Scegliere le verdure da proporre agli allievi. Scheda 18 <i>Consultare fascicolo Verdure Attack</i>

Dal piccolo seme alla pianta (5a elementare) Riproduzione e sviluppo delle verdure. 3 UD	<i>"Di cosa ha bisogno una verdura per crescere?"</i> Conoscere le fasi di sviluppo della verdura. Dal piccolo seme alla pianta attraverso un'esperienza pratica. N.B: si consiglia di utilizzare una pianta di pomodoro o delle erbe aromatiche. Scheda 19 (<i>Verdure Attack</i> pagina 116, 117, 118, 119, 120)
In quali stagioni crescono le verdure (5a elementare) Riconoscere in quali stagioni crescono le diverse verdure 2-3 UD	<i>In quali stagioni crescono le verdure?</i> Visione del fascicolo Verdure Attack. Fare un elenco di tutte le verdure che crescono in primavera, in estate, in autunno e in inverno. <i>"Perché le verdure non crescono tutte nella medesima stagione?"</i> Stesura di un calendario annuale della verdura di stagione. Scheda 20 <i>Per il calendario sulla verdura, consultare il fascicolo Verdure Attack o il sito www.5algiorno.ch</i> N.B.: si può riproporre la medesima attività con la frutta (calendario della frutta su www.5algiorno.ch).
Come si coltiva? - All'aperto - Al coperto 1 UD	Discussione collettiva. Far scoprire agli allievi che esistono diversi tipi di coltivazione: all'aperto e al coperto. Portare gli allievi a conoscere la differenza fra i due tipi di coltivazione.
Come si coltiva? Come si coltiva: all'aperto e al coperto. 2 UD	<i>"Come si coltiva?"</i> Conoscere le differenze fra coltivazione all'aperto e al coperto. Scheda 21 (<i>Verdure Attack</i> pagina 120)

Coltura fuori suolo	<i>"Come funziona la coltura fuori suolo?"</i>
	Esperienza pratica.
1-2 UD	Scheda 22
Visita di un'azienda agricola (se possibile)	Attività da stabilire. La lista della fattorie che propongono attività per le scuole sono reperibili al sito: www.agriturismoch/chi_siamo/progetto_scuola_in_fattoria Da questo sito è possibile ordinare anche il classeur di Scuola in fattoria con una raccolta di diverse attività.
Questionario finale	Lavoro individuale.
Valutazione finale	Riproporre la prova d'entrata.
1-2 UD	Scheda 23



CAPITOLO 7: Schede didattiche per il 2° ciclo

VERDURE ATTACK

Questionario rappresentazioni spontanee - **SCHEDA 1**

Leggi attentamente le domande e rispondi in modo completo.

1) Elenca i nomi della verdura e della frutta che conosci.

Verdura:

Frutta:

2) Quante volte alla settimana mangi verdura e/o frutta?

Verdura: _____

Frutta: _____

3) Quali verdure mangi a casa? Fai un elenco.

4) Quali frutti mangi a casa? Fai un elenco.

5) Nei tuoi pasti la verdura quando è presente?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

6) Nei tuoi pasti la frutta quando è presente?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

7) Secondo te quante porzioni al giorno dovresti mangiare di frutta e verdura? Perché?

8) Secondo te è importante mangiare frutta e verdura di colori diversi? Perché?

9) La verdura e la frutta fanno bene. Perché?

10) Cosa deve contenere un piatto equilibrato?
Disegnalo.

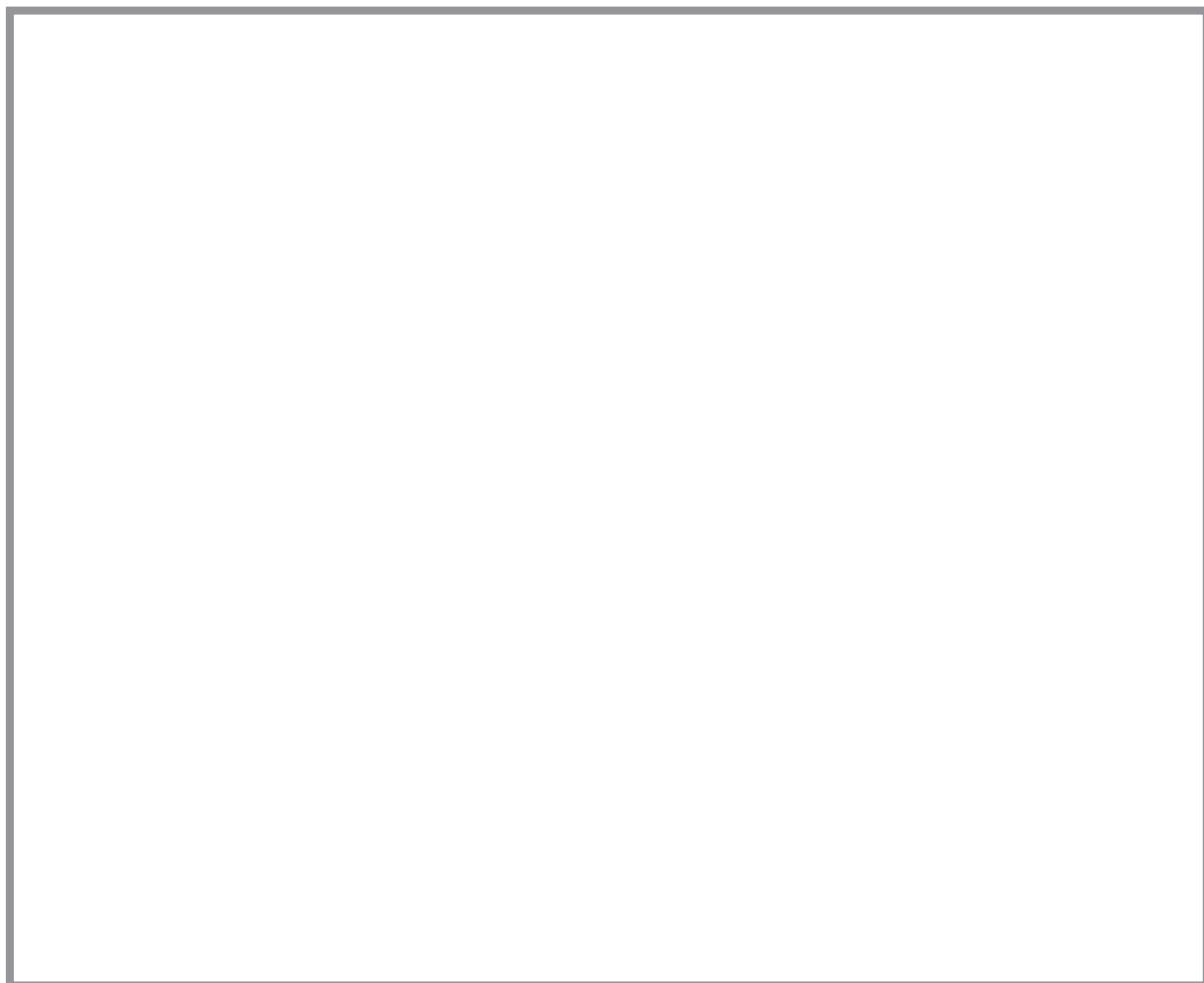


- 11) Le verdure crescono tutte nella medesima stagione?
Aiutati con degli esempi.

- 12) Cosa contengono la frutta e la verdura?

- 13) Come fa a nascere la verdura?
Aiutati con un disegno.

Disegno:



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La varietà di verdure - **SCHEDA 2**

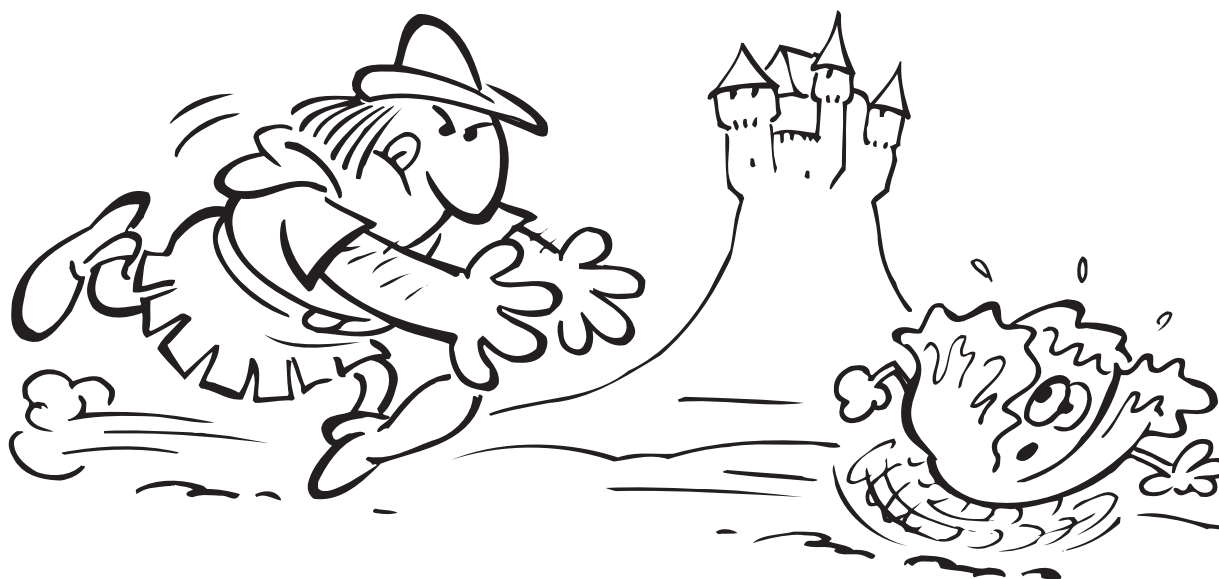
Attività che il gruppo deve svolgere.

- 1) Associate all'immagine della verdura il proprio nome.
- 2) Ritrovate nel fascicolo Verdure Attack il nome delle verdure che non riconoscete.
- 3) Fissate sul cartellone le immagini delle verdure e scrivetevi accanto il nome corretto.
- 4) Elencate i nomi delle verdure presenti nella busta.

Attività che l'allievo deve svolgere.

- 5) Elenca il nome delle verdure che non conoscevi.

- 6) Eri a conoscenza del fatto che esiste una così vasta varietà di verdure?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Le papille gustative (a) - **SCHEDA 3**

- 1) Assaggia i quattro alimenti.
- 2) Che sapore hanno?

[illegible]

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Le papille gustative (b) - **SCHEDA 4**

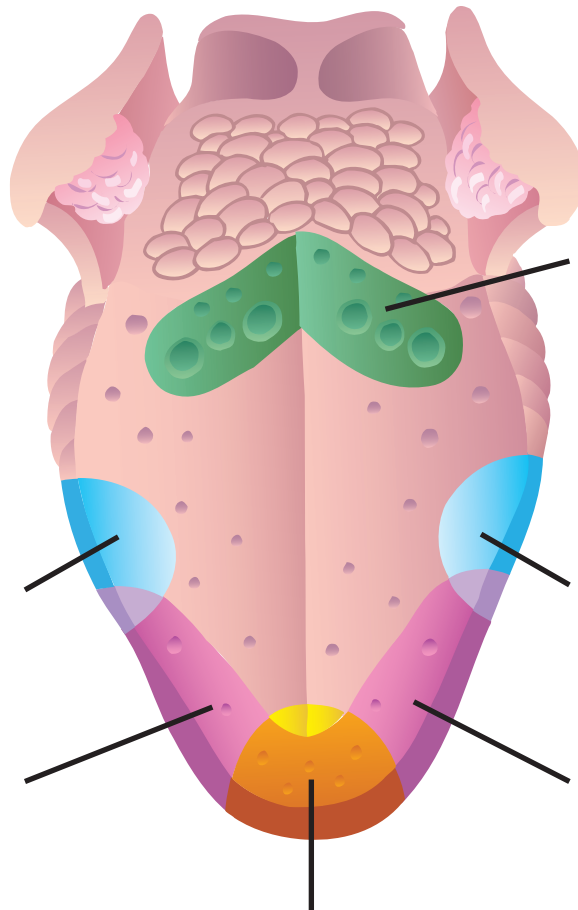
L'immagine sottostante rappresenta la nostra lingua.

Ma dove si trovano le papille gustative?

Che tipo di informazione ci danno?

Osserva il disegno, rifletti e completa.

- 1) Colora in modo diverso le zone che reagiscono ai differenti sapori.
Prova a distinguerle mentre mangi.



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Quali sostanze nutritive contiene un piatto equilibrato? - **SCHEDA 5**

Ogni alimento contiene delle sostanze che servono al nostro corpo e sono indispensabili per la nostra crescita.

Completa la scheda.

1) **VITAMINE**

Esempi di alimenti che contengono VITAMINE

A cosa servono?

2) **PROTEINE**

Esempi di alimenti che contengono PROTEINE

A cosa servono?

3) CARBOIDRATI

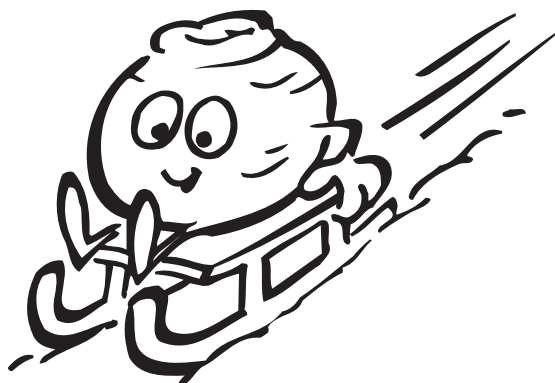
Esempi di alimenti che contengono CARBOIDRATI

A cosa servono?

4) FIBRE ALIMENTARI

Esempi di alimenti che contengono FIBRE ALIMENTARI

A cosa servono?



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

5 al giorno - **SCHEDA 6**

Perché 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno?

Perché è importante mangiare frutta e verdura di colori diversi?

Con l'aiuto del palmo della tua mano prepara delle porzioni di frutta e verdura.
Ricordati di variare i colori della frutta e della verdura che intendi mostrare.



Riporta le tue scoperte nella tabella.

Nome	Porzione	Disegno o immagine

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La piramide alimentare (a) - **SCHEDA 7**

È ora di passare a tavola, insieme alla famiglia o agli amici....
Che bello mangiare insieme un pasto gustoso!

Cosa devo mangiare durante la giornata e in che quantità?

Messa in comune delle ipotesi:



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La piramide alimentare (b) - **SCHEDA 8**



Insieme rispondiamo alle seguenti domande:

- Cosa è?
- Cosa rappresenta?
- Perché è divisa in piani?
- Cosa rappresenta ogni piano?
- Perché più si sale e più gli spazi si riducono?
- Perché ci sono alimenti diversi nei diversi piani?

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La piramide alimentare (c) - **SCHEDA 9**

Gruppi alimentari

Quantità giornaliera

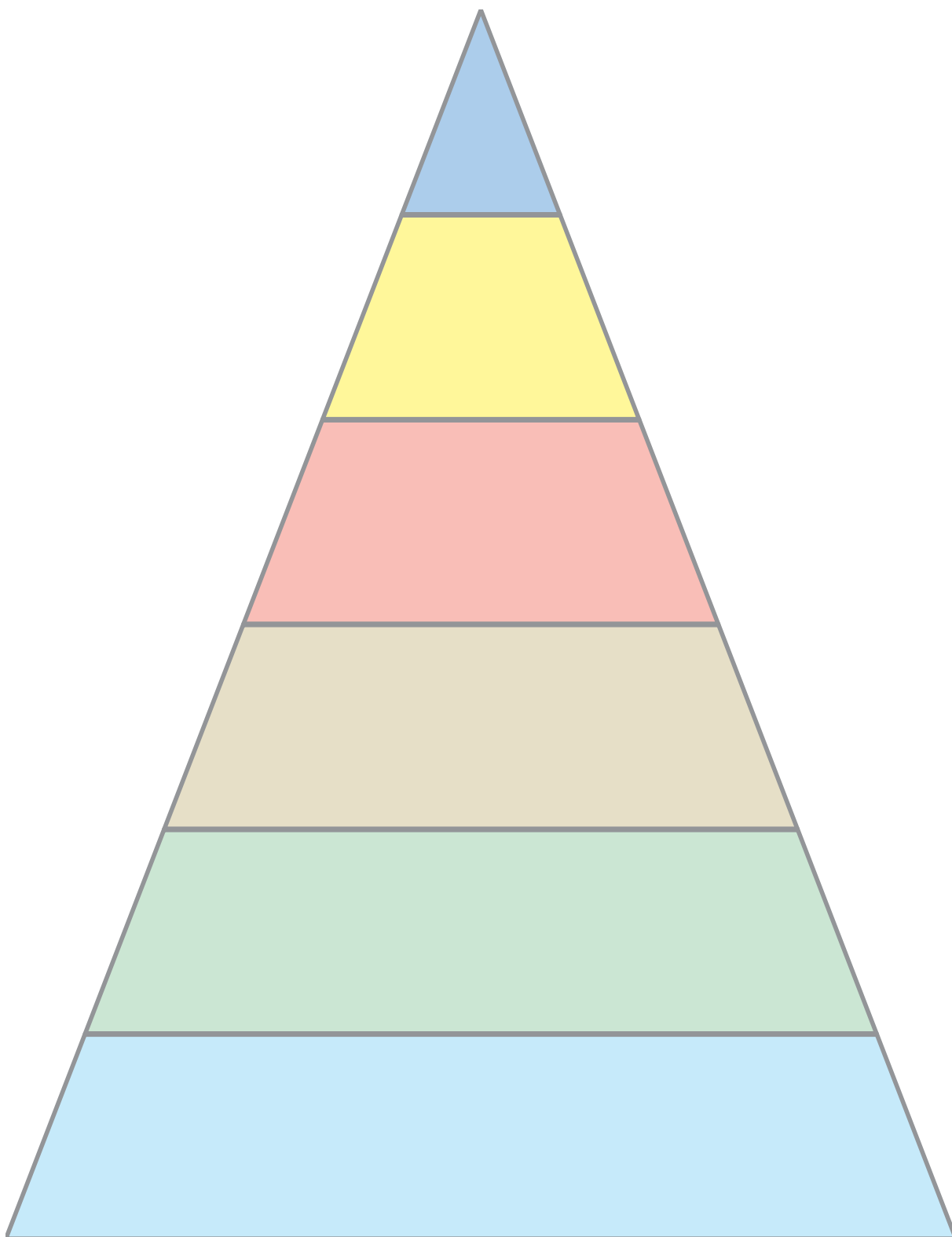


Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La piramide alimentare (d) - **SCHEDA 10**

Disegna al posto giusto gli alimenti che hai portato in classe.



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Il piatto equilibrato - **SCHEDA 11**

Scopriamo cosa deve contenere un piatto equilibrato e in che quantità i gruppi alimentari necessari per il nostro corpo (farinacei, carne, pesce, uova, latte e latticini, frutta e verdura) devono essere presenti.

Disegna il piatto equilibrato.



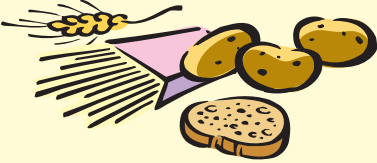
Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

La giornata equilibrata - **SCHEDA 12**

Completa la tabella.

Una giornata che ti dà tutto quello di cui ha bisogno il tuo corpo per stare bene è composta da:

Gruppo alimentare	Disegno	Quantità
		Minimo 1 litro al giorno per i bambini e 1.5 litri per gli adulti
Frutta e verdura		
Farinacei		
Alimenti ricchi in proteine		
Materie grasse		3 cucchiaini di olio di colza o di oliva + una piccola manciata di frutta oleaginosa
Dolci e Snack		

Buon lavoro!

MENU

Insalata

Torta di spinaci

Macedonia



Insalata

Ricetta: per un'insalatiera grande (circa 10 porzioni).

INGREDIENTI:

- 2 cespi di insalata (es. lattuga)
- 2 vaschette di pomodorini cherry
- 10 cucchiaini di olio d'oliva o di colza
- 10 cucchiaini di aceto

PREPARAZIONE:

- Lavare accuratamente le foglie di insalata ad una ad una e asciugarle con la centrifuga.
- Spezzare le foglie con le mani e metterle nell'insalatiera.
- Lavare i pomodorini cherry, tagliarli a metà e aggiungerli all'insalata.
- Mettere l'aceto in un piccolo contenitore,
- Aggiungere l'olio e mescolare energicamente.
- Aggiungere la salsa all'insalata.

Torta di spinaci

Ricetta: per 2 teglie rettangolari (circa 10 porzioni).

INGREDIENTI:

- 2 confezioni di pasta per la pizza rettangolare
- 1,5Kg di spinaci surgelati naturali
- Sale e pepe
- 2 confezioni di ricotta
- 3-4 cucchiaini di formaggio grattugiato

PREPARAZIONE:

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Stendere la pasta nella teglia e bucherellarla con una forchetta.
- Mettere in una pentola gli spinaci surgelati, aggiungere 2 cucchiaini d'acqua e cuocere dolcemente rimestando di tanto in tanto.
- Aggiungere agli spinaci un pizzico di sale e pepe a piacere.
- Amalgamare agli spinaci cotti la ricotta.
- Aggiungere all'impasto il formaggio grattugiato.
- Disporre il composto nella teglia.
- Cuocere in forno a 220° C per circa 20 minuti.

Macedonia

Ricetta: *macedonia (circa 10 porzioni).*

Variare la frutta a seconda della stagione in cui si intende preparare la macedonia.

INGREDIENTI:

- 1 arancia
- 3 mele
- 4 banane
- 5 kiwi
- 1 cestino di fragole

PREPARAZIONE:

- Tagliare e spremere l'arancia e mettere il succo in una ciotola capiente.
- Aggiungere man mano la frutta tagliata.
- Lavare e tagliare a dadini le mele.
- Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle.
- Sbucciare i kiwi e tagliarli a rondelle.
- Lavare e tagliare in quarti le fragole.
- Mescolare il tutto.



Buon appetito!

VERDURE ATTACK

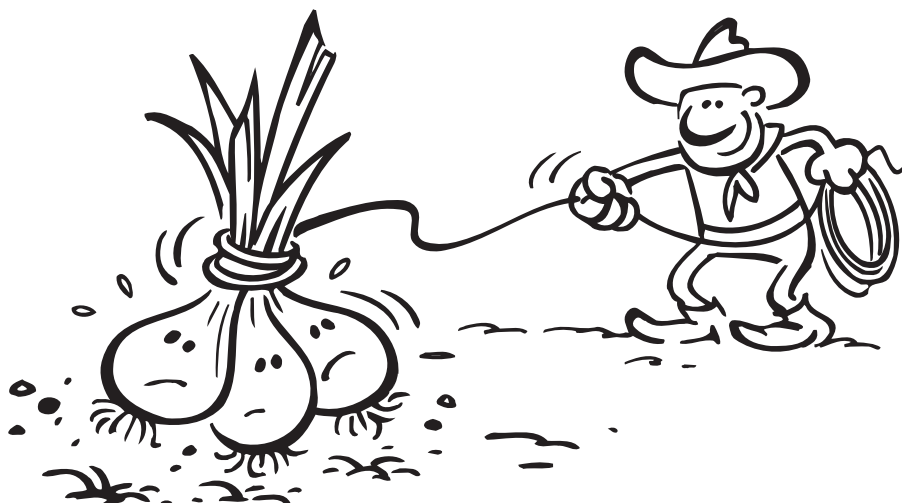
Cosa contengono frutta e verdura? - **SCHEDA 14**

Secondo te cosa contengono la frutta e la verdura?

Messa in comune

La verdura contiene:

La frutta contiene:



Buon lavoro!

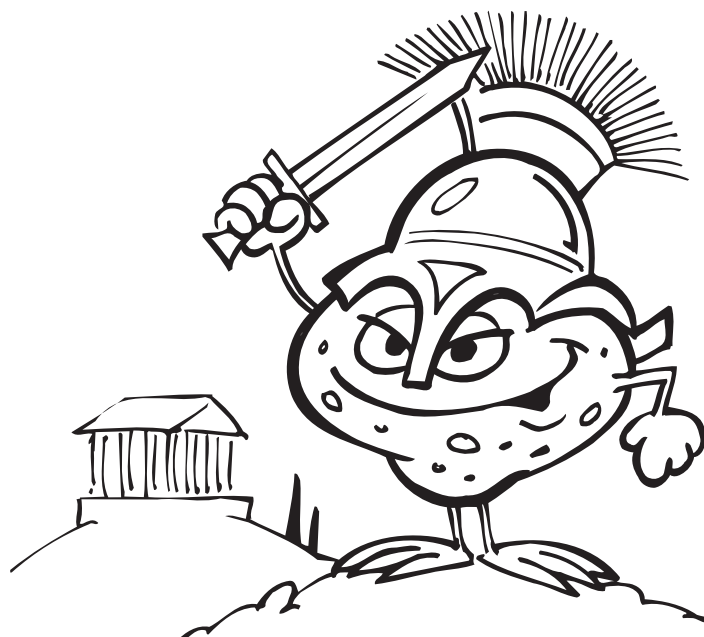
VERDURE ATTACK

Perché la verdura e la frutta fanno bene? - **SCHEDA 15**

Secondo te perché la verdura e la frutta fanno bene?

Messa in comune

La verdura e la frutta fanno bene perché:



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Cosa sono e a cosa servono le vitamine? - **SCHEDA 16**

Che cosa sono le **VITAMINE**?

Nome	Benefici	In quali alimenti si trovano

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Cosa sono e a cosa servono i sali minerali? - **SCHEDA 17**

Che cosa sono i **SALI MINERALI**?

Nome	Benefici	In quali alimenti si trovano

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Indovina chi? - **SCHEDA 18**

Scorzonera

Il mio nome deriva da un'antica parola spagnola,
escurco, che vuol dire "**vipera**". Infatti, anticamente,
mi si attribuivano poteri contro i morsi terribili delle vipere.

Sono una radice.

La mia forma è allungata e rivestita da una corteccia grigio-marrone con polpa bianca.

Il mio sapore è leggermente amarognolo, ma gradevole.

Mi puoi mangiare cotta, in insalata o nella minestra.

Puoi conservarmi tutto l'inverno e consumarmi fino in primavera.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)

Altro:

Indovina chi?

Pastinaca

Sono nata molto tempo fa in Europa centrale.

Tanti anni fa ero più apprezzata della mia cugina, la carota

(alla quale somiglio molto), ma con gli anni le cose sono cambiate.

Sono soprattutto nota per le proprietà alimentari delle mie radici.

Mi si digerisce bene.

Il mio orticoltore deve coltivarmi in un suolo argilloso e soffice.

Proteggo il tuo corpo durante l'inverno.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Cavolo Cinese

Sono nato molto tempo fa in Cina.

Sono molto usato nella cucina asiatica.

Sono costituito da foglie carnose e ampie, di colore verde chiaro, il mio interno, invece, è quasi bianco e le mie coste, molto spesse, sono di colore bianco-argento.

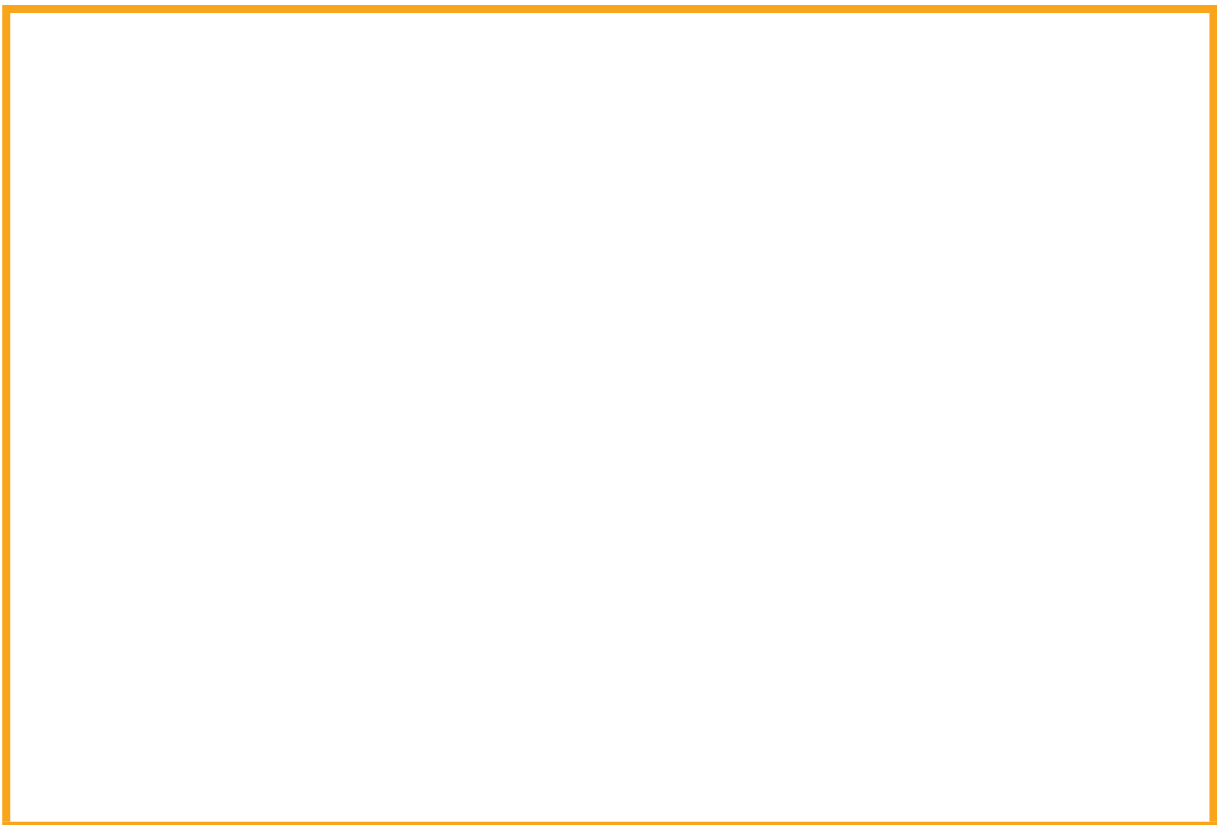
Il mio sapore dolce e la mia forma allungata mi differenziano dal cavolo comune.

Cotto o in insalata sono molto rinfrescante e il mio gusto resta leggermente dolciastro.

Sono più digeribile dei miei cugini.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Barbabietola

Sono una verdura della quale si mangiano le **radici rosse** a forma di tubero (sferica) e sono ricca di carboidrati.

Dalla mia radice puoi estrarre il succo che è un potente colorante per la granatina.

Mi puoi mangiare cruda o cotta, sono meravigliosa nell'insalata e sono l'amica dei tuoi globuli rossi.

Il mio orticoltore dice che sono poco esigente se mi coltiva in terra profonda.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Rapa

Visto che cresco molto in fretta ero molto popolare nel Medioevo.

Sono un ortaggio che viene consumato soprattutto nel periodo invernale.

La mia radice è carnosa e anche le mie foglie sono commestibili.

La mia forma e la mia dimensione possono variare
(sferica, sferica-appiattita o allungata).

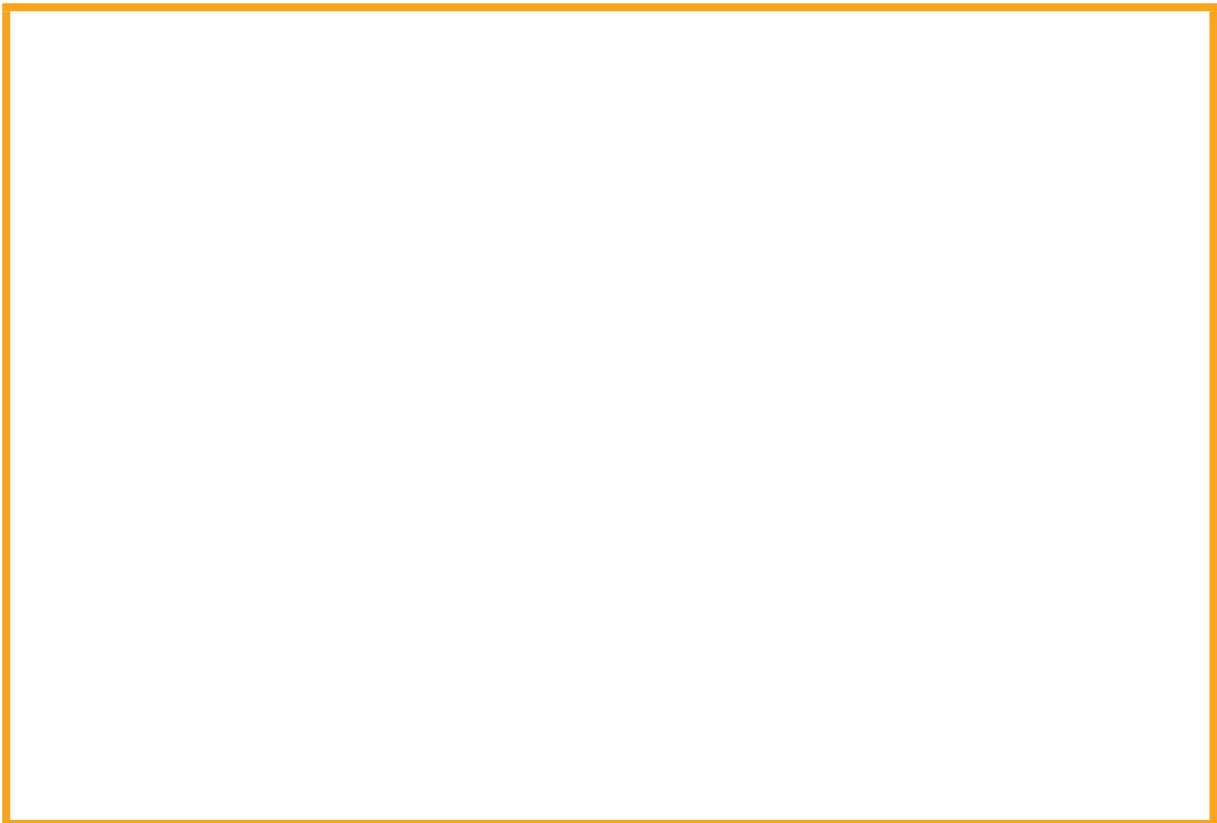
Il colore della mia radice è bianco giallo, con sfumature rosse, violette o verdi.

La mia polpa è bianca e croccante.

Contengo sali minerali.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Porro

Sono originario della regione Mediterranea.

Già gli egiziani e i greci mi utilizzavano nella loro cucina.

Le mie foglie sono di colore verde scuro o verde giallastro.

La parte commestibile è rappresentata dalla parte terminale delle foglie (la parte bianca).

Per lavarmi tagliami per il lungo e apri le mie foglie prima di risciacquarle.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Verza

Sono originaria della regione Mediterranea (come il Cavolo che è un mio cugino).

La mia forma è sferica.

La palla, verde o rosso-viola non è molto compatta;

le foglie interne sono bianco-giallastre.

Vengo coltivata in varie zone dell'Italia e sono un ortaggio molto conosciuto.

Ti regalo delle vitamine per passare bene l'inverno.

Sono il top dopo una dura giornata.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarmi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Cicoria rossa

Ai tempi ero una verdura selvatica e solo a partire dal Medioevo che ebbe inizio la mia coltivazione.

I paesi mediterranei sono quelli che mi consumano di più.

Posso anche essere chiamata radicchio.

Sono un ortaggio da foglia.

Il mio orticoltore mi raccoglie in autunno,

ma vengo consumata prevalentemente in inverno.

Le notti fresche colorano di rosso le mie foglie.

Il mio sapore è amaro.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Cavolo rapa

Lo sapevi che i miei antenati risalgono ai romani?
Mi si vende con le foglie per mostrare la mia freschezza,
ma prima di essere consumato devo essere tagliato.
Posso essere preparato cotto o crudo.
Il mio orticoltore mi adora perché cresco in fretta.
Sono ottimo da mangiare grattugiato crudo in insalata.
La mia forma è sferica e il mio colore è verde chiaro.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Batavia

Faccio parte della famiglia delle lattughe.

Noi insalate abbiamo parecchie cugine e cugini.

Sono formata da foglie grandi di colore verde-rosso brillante, con margine ondulato.

Vengo utilizzata prevalentemente in insalata, da sola o mescolata ad altri ingredienti.

Sono rinfrescante e croccante.

Preparami lavandomi con delicatezza, ma senza immergermi nell'acqua perché le mie vitamine annegherebbero.

Sono molto facile da coltivare.

Ti fornisco una buona dose di vitamine.

Sono facile da mangiare e leggera perché tu sia sempre attivo.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)

Altro:

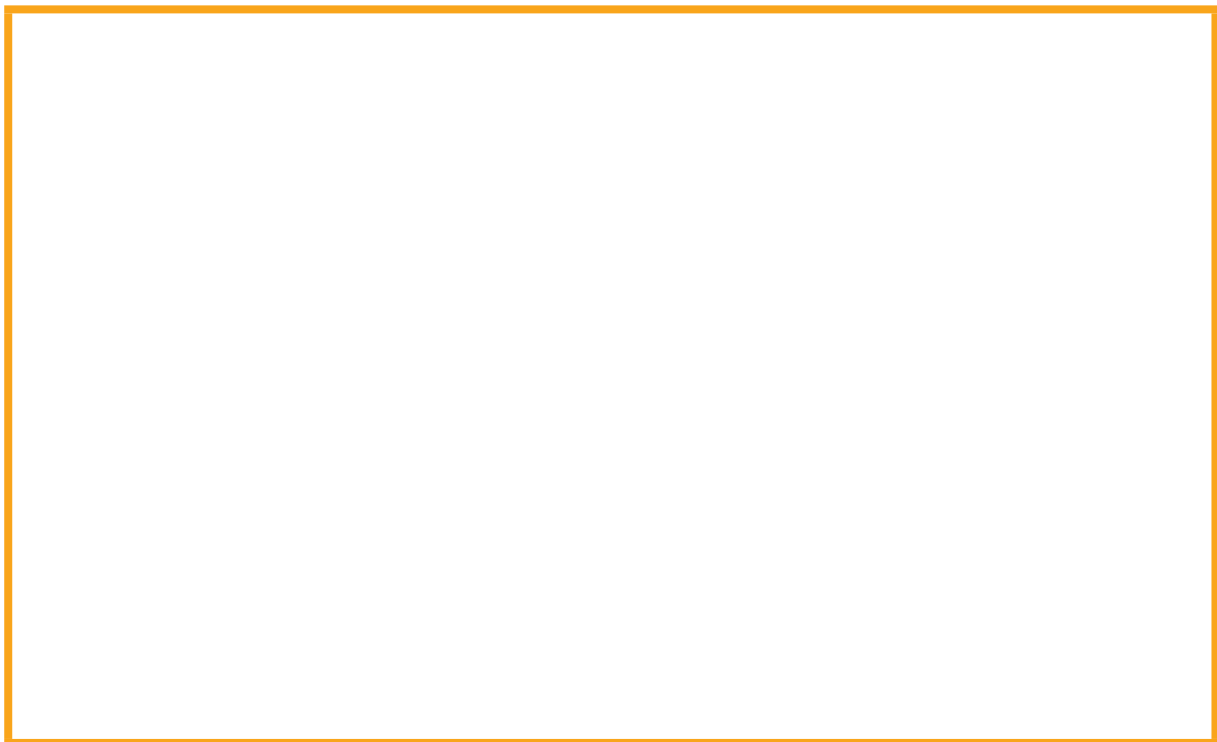
Indovina chi?

Cavolo navone

Sono una verdura molto antica e provengo dal bacino mediterraneo.
I miei genitori sono il cavolo e la rapa autunnale.
Sono una sorta di grossa rapa.
Assumo forme diverse.
Posso essere consumato crudo e cotto.
Sono molto adatto ai menu invernali perché mi si può preparare in mille modi:
ad esempio gratinato o in purea.
Il mio sapore è amarognolo.
Il mio orticoltore dice che sono poco esigente.
Cresco dappertutto e non temo malattie.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarmi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

Indovina chi?

Lattuga romana

Già nell'antichità facevo parte delle insalate apprezzate da numerosi popoli mediterranei.

Sono una verdura polposa, voluminosa e croccante che può essere mangiata sia cotta che cruda.

Infatti le mie foglie (strette e allungate) sono più spesse rispetto alle foglie di altre lattughe.

Il mio orticoltore mi pianta più volte durante la bella stagione (da marzo ad agosto).

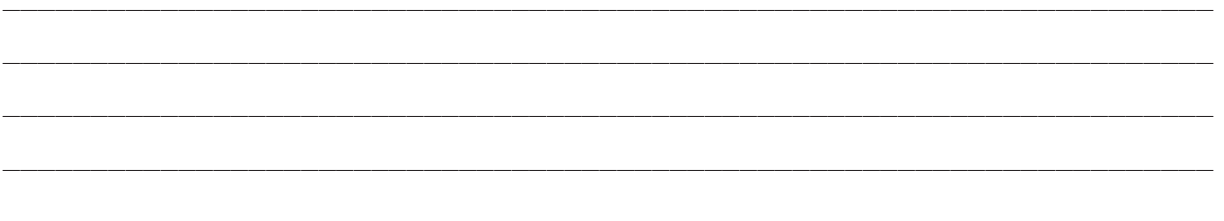
Le mie foglie sono ricche di vitamine.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarmi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:



Indovina chi?

Cavoletto di Bruxelles

Sono più giovane dei miei cugini cavoli.

Sono nato dopo molti incroci per merito degli orticoltori di Bruxelles.

Ecco a chi devo il mio nome.

Sono compatto e duro, il mio colore è un verde brillante.

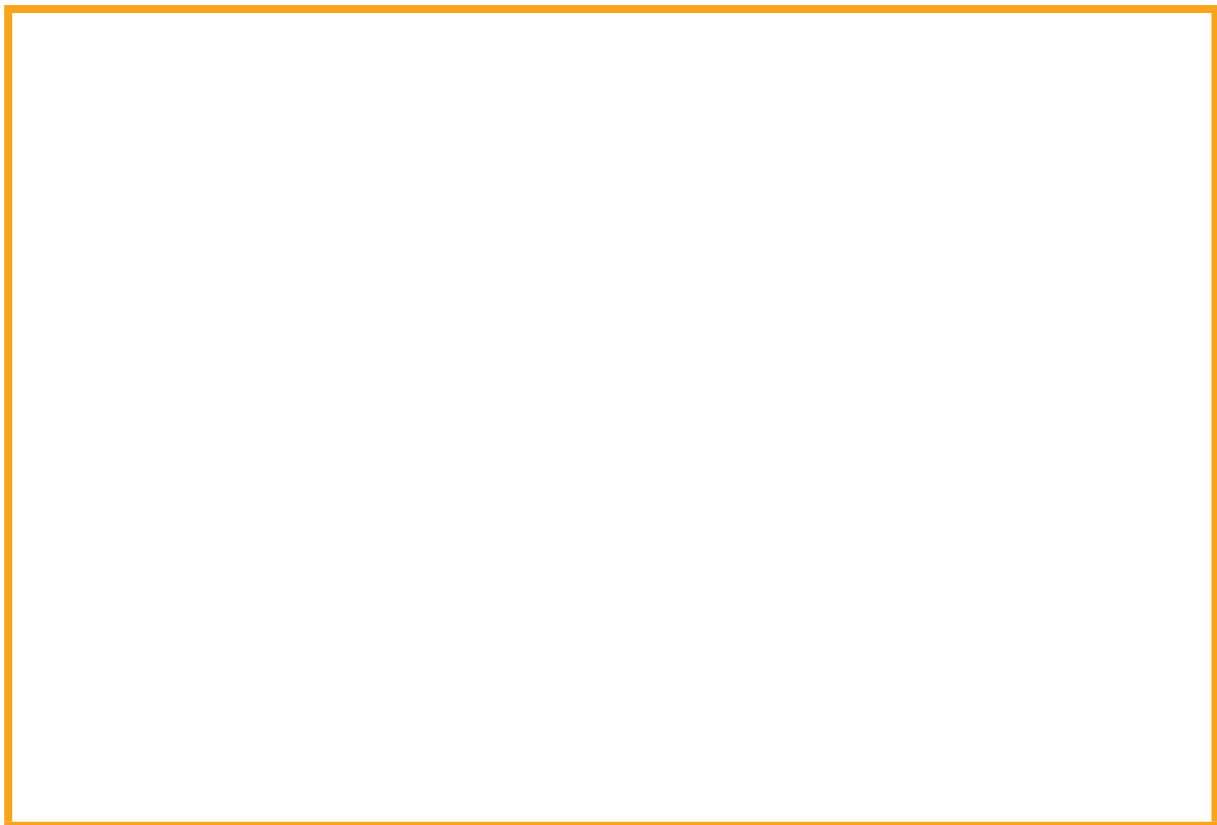
Posso essere consumato cotto, bollito o al vapore.

Il mio sapore è amaro: questa caratteristica mi rende adatto all'abbinamento con cibi dal sapore più dolce come le castagne e i ceci.

Ti fornisco una quantità massima di vitamina C, di magnesio e di ferro.

Chi sono? _____

Ora puoi disegnarvi (aiutati con il fascicolo **Verdure Attack**)



Altro:

VERDURE ATTACK

Dal piccolo seme alla pianta - **SCHEDA 19**

Di cosa ha bisogno una verdura per crescere?

Disegna le fasi di sviluppo della pianta.
Spiega ogni fase.

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

In quali stagioni crescono le verdure? - SCHEDA 20

Le verdure crescono tutte nella medesima stagione?

Esistono verdure che crescono in più stagioni? Quali?

Aiutandoti con il fascicolo Verdure Attack cerca di scoprire in quali stagioni crescono le verdure.

Estate	Primavera
Autunno	Inverno

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Come si coltiva? - **SCHEDA 21**

In campo aperto

Disegno

[illegible]

Osservazioni:

Cosa si coltiva sotto i ripari?

Quali sono i vantaggi dei ripari?

Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Coltura fuori suolo - **SCHEDA 22**

	<i>Spiegazione</i>	<i>Disegno</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

7.		
8.		
9.		
10.		
11.		



Buon lavoro!

VERDURE ATTACK

Questionario finale - **SCHEDA 23**

Leggi attentamente le domande e rispondi in modo completo.

1) Elenca i nomi della verdura e della frutta che conosci.

Verdura:

Frutta:

2) Quante volte alla settimana mangi verdura e/o frutta?

Verdura:

Frutta:

3) Quali verdure mangi a casa?

Fai un elenco.

4) Quali frutti mangi a casa?

Fai un elenco.

5) Nei tuoi pasti la verdura quando è presente?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

6) Nei tuoi pasti la frutta quando è presente?

<i>Momento della giornata</i>	<i>sì</i>	<i>no</i>
Mattina	☐	☐
Mezzogiorno	☐	☐
Pomeriggio	☐	☐
Sera	☐	☐

7) Secondo te quante porzioni al giorno dovresti mangiare di frutta e verdura?
Perché?

8) Secondo te è importante mangiare frutta e verdura di colori diversi?
Perché?

9) La verdura e la frutta fanno bene.
Perché?

- 10) Cosa deve contenere un piatto equilibrato?
Disegnalo.



- 11) Le verdure crescono tutte nella medesima stagione? Aiutati con degli esempi.

- 12) Cosa contengono la frutta e la verdura?

- 13) Come fa a nascere la verdura?
Aiutati con un disegno.

Disegno:



Buon lavoro!

CAPITOLO 8: Per approfondire

- Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria:
www.ti.ch/promozionesalute
- Progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!":
www.ti.ch/movimentoegusto
- Promozione Salute Svizzera:
www.promozionesalute.ch
- Campagna 5 al giorno
www.5algiorno.ch
- Società svizzera di nutrizione (SSN):
www.sge-ssn.ch



