

1 Fruttombola

1. Obiettivo

Stimolare nei bambini la curiosità verso i differenti prodotti vegetali e promuovere almeno l'assaggio di cibi cui non sono abituati. In questo modo, avranno una maggiore possibilità di acquisire dagli alimenti i nutrienti di cui hanno bisogno.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze

Arte e immagine, Tecnologia

2. Attività

Introduzione

È noto che in natura non esistono cibi che, da soli, contengano tutti i nutrienti capaci di soddisfare i nostri fabbisogni energetici e nutritivi. Inoltre, gli alimenti, anche quando sono raggruppati con peculiarità nutrizionali simili, non sempre offrono lo stesso contenuto di nutrienti, sia in termini di qualità che di quantità.

Quindi, anche nel gruppo "frutta e verdura", se gli agrumi sono notoriamente ricchi di vitamina C, non è lo stesso per le albicocche, che invece hanno più pro-vitamina A. Allo stesso modo, se gli spinaci sono una buona fonte di ferro e potassio non è lo stesso per i peperoni che, però, contengono più vitamina C.

In realtà, ogni alimento assume un valore particolare proprio per quelle caratteristiche che lo rendono unico e tutti i frutti e tutti gli ortaggi sono ricchi di minerali, di vitamine e di antiossidanti. Non dovremmo scegliere gli alimenti in base alle singole molecole, perché ognuno di essi contiene tanti nutrienti, più o meno importanti. Per aiutarci a variare, si possono classificare la frutta e gli ortaggi in 5 grandi gruppi, in base al loro colore. Questo è dato da pigmenti naturalmente presenti che, in molti casi, per la loro potente azione antiossidante possiedono la capacità di migliorare le funzioni del sistema immunitario e di difendere l'organismo dalle patologie cardiovascolari e da alcuni tumori.

Ad esempio, gli alimenti **ROSSI** (pomodori, arance rosse, ravanelli, peperoni, an-

guria, ciliegie, fragole, ribes, lamponi, ecc...) sono caratterizzati dalla presenza del licopene e delle antocianine. Il gruppo del **GIALLO-ARANCIONE** comprende arance, pesche, albicocche, melone, carote, zucca, mais, pompelmi, banane, ananas, papaia, peperoni gialli ecc..., che contengono flavonoidi e carotenoidi.

Nei prodotti **BLU-VIOLA** (melanzane, frutti di bosco, uva, fichi, radicchio, prugne, ecc...) sono presenti, oltre alle antocianine e ai carotenoidi, il resveratrolo, soprattutto nella buccia dell'uva. Il gruppo del **VERDE** (insalate, asparagi, broccoli, rucola, spinaci, zucchine, kiwi, piselli, ecc...) comprende prodotti con clorofilla, carotenoidi e polifenoli. E infine c'è la famiglia del **BIANCO**, cioè cavolo, cipolle, aglio, scalogno, funghi, finocchi, mele, pere, ecc.: tutti caratterizzati dalla presenza di composti fenolici, come la quercetina, ma anche di composti solforati, come l'allicina presente nella cipolla e nell'aglio.

Tutti questi composti sono ugualmente importanti, come lo sono i minerali, le vitamine e la fibra, che di frutta e ortaggi è parte integrante e ci aiuta non solo a mantenere una efficace regolarità intestinale, ma anche a raggiungere prima il senso di sazietà. Alimentazione variata, quindi, e almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, di tutti i colori, ci forniranno molti dei nutrienti di cui abbiamo bisogno.

Lancio: Enrico e la scoperta dell'assaggio

Enrico era figlio unico. Un bimbo gracile e mingherlino, pacato e tranquillo. Era biondo, con pelle chiara e occhi azzurri e placidi, dietro le lenti spesse dei suoi occhiali da miope.

Era stato forse all'ultimo anno di asilo, o almeno così ricordava, che si era reso conto che i suoi genitori erano più grandi di età degli altri. Aveva chiesto il perché alla mamma, che gli aveva rivelato che lei e il papà avevano cercato per tanti anni di farlo nascere, in tutti i modi, ma non c'era stato verso. Un giorno, finalmente, Enrico era arrivato, ma era da sempre cagionevole e delicato. Forse era per questo che mamma e papà, ma soprattutto mamma, erano molto apprensivi. Si preoccupavano per tutto: cresceva, dormiva, mangiava abbastanza? Proprio per il cibo era sempre stato difficile, fin da neonato, e la mamma aveva sempre cercato di accontentarlo, purchè mangiasse.

Così, Enrico mangiava sempre le stesse cose, quelle dal sapore familiare, che lo facevano sentire coccolato, assicurato e protetto: pasta in bianco, polpettine o pollo arrosto, insalata e mele. Guai a fargli vedere una verdura, cotta poi... neanche a parlarne! Era un bambino timido e introverso, immerso nel mondo fantastico dei suoi giochi e dei suoi libri. Anche alle elementari aveva continuato con il suo solito tran tran: al sicuro nelle sue abitudini e nelle sue certezze, giocava con i compagni di classe, senza legare con nessuno in particolare. Fu in terza elementare che conobbe Angelo, appena trasferito da una cittadina del Sud. Non avrebbero potuto essere più diversi: Angelo era scuro di carnagione, pelle e capelli, ultimo di 4 figli, chiacchierone, vivacissimo e anche un po' sbruffone. Eppure, nel giro di poche settimane, divennero inseparabili. Angelo, un'ottima forchetta, aveva notato a mensa che l'amico mangiava poco e sempre le solite cose e gliene aveva chiesto il motivo. Per la prima volta, Enrico si era sentito a disagio e "diverso", però aveva finto disinvoltura e l'altro, un tipo sbrigativo e concreto, aveva iniziato di tanto in tanto ad aiutarlo a finire il pranzo, soprattutto quando c'erano cose che Enrico non avrebbe mai mangiato.

Dopo esser stato diverse volte a casa dell'amico, Angelo contraccambiò l'invito, proponendogli addirittura un sabato insieme. Ce ne volle per convincere la mamma di Enrico: come se la sarebbe cavata il suo bambino in una casa che non conosceva? E soprattutto: avrebbe mangiato? D'altronde, poteva mai dire a degli estranei

che suo figlio mangiava solo certe cose? Alla fine, cedette solo per le insistenze di Enrico, letteralmente elettrizzato all'idea di passare un'intera giornata fuori casa con il suo primo amico del cuore. Furono ore indimenticabili: Angelo viveva proprio sopra la piazza pedonale in cui si ritrovavano i bambini del quartiere a giocare. Tra il calcio e gli skate, la mattinata passò in un lampo e arrivò subito l'ora di pranzo. Enrico si trovò coinvolto in una tavolata rumorosa, allegra e colorata, con i fratelli grandi di Angelo (ne aveva ben due al liceo e uno alle medie) che li prendevano in giro amabilmente e fu sollevato quando vide arrivare un piatto di spaghetti in bianco; era affamato e non ebbe il tempo di guardare bene. Se ne mise in bocca una generosa forchettata e... senti che il sapore era diverso: più forte e profumato, ma buono. "Certo che strana questa pasta in bianco -pensò -mah!". Tra le chiacchiere e l'appetito, la finì tutta e vide che anche gli altri avevano ripulito i piatti. Mentre la mamma di Angelo portava in tavola il secondo (pollo arrosto, per fortuna), Enrico le fece i complimenti -"Davvero buona questa pasta in bianco"- "Veramente - ribattè lei sorridendo - erano spaghetti al cavolfiore." "Ma a me non piace il cavolfiore!!!" ribattè Enrico, scatenando l'ilarità della tavolata, visto che non ne aveva lasciato neanche un pezzetto. Riflettendoci, Enrico rimase piacevolmente sorpreso di se stesso: era stato a suo agio con degli estranei, aveva mangiato verdura cotta e gli era pure piaciuta.

Vi furono altri sabati insieme e - vuoi per non fare brutta figura perché a casa dell'amico si divertiva tantissimo, vuoi perché era tutto buonissimo, anche se strano e nuovo - Enrico iniziò ad assaggiare e a mangiare ogni cosa che veniva messa in tavola. Era come se a casa di Angelo fosse un'altra persona. A casa sua, però, continuava a mangiare le solite cose, che perdevano via via il loro sapore. Finché un giorno, di fronte alla solita pasta in bianco, che stentava a finire, disse alla mamma: "Perché non provi a fare qualcosa di diverso? Esistono tante cose da mangiare, tutte diverse e tutte buonissime!".

Poco ci mancò che la mamma non svenisse secca!

Attività: Fai tombola con la frutta

Con l'aiuto di squadre e righe, fate costruire ai bambini in classe un tabellone a caselle, che riporti nella prima colonna i nomi di tutti i bambini della classe (e quello degli insegnanti!). A seguire, almeno 10 caselle vuote. Ogni volta che i bambini porteranno in classe - e mangeranno davanti a tutti - un frutto o un ortaggio diverso, potranno disegnarlo nella casellina, scrivendone sotto il nome. Come nel gioco della tombola, vince chi riempie per primo le sue caselle e, quindi, il bambino che per primo avrà raggiunto il maggior numero di prodotti diversi.

Esempio di cartellone da fare in classe
Ogni bambino può disegnare, colorare e attaccare sul cartellone il tipo di frutta e di verdura che ha consumato

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SOFIA										
GIULIA										
PAOLO										
HERMAN										
ALINA										

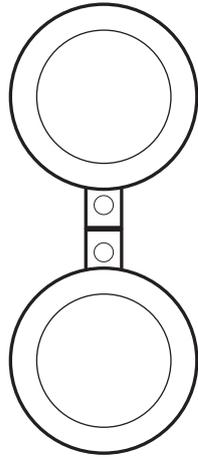
In caso di parità, vincerà chi avrà sulla propria riga il maggior numero di colori diversi.

Vale anche la frutta distribuita con "frutta nelle scuole".

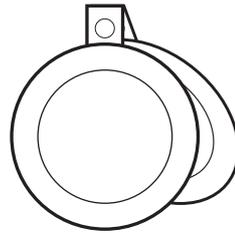
Il primo classificato sarà nominato VERDO-FRUTTOFORO e vincerà la medaglia che potrà essere preparata come da spiegazioni a seguire

Suggerimenti per montare una medaglia

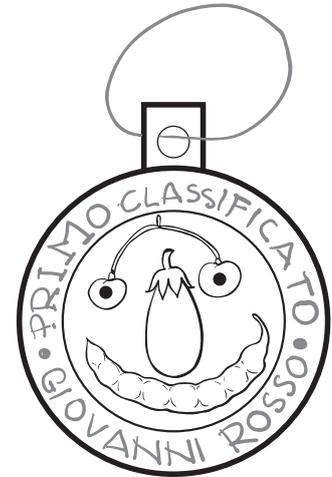
Ritagliare dalla pagina degli allegati la sagoma della medaglia (1) e piegarla come in figura (2). Personalizzare con un disegno e con il nome del vincitore e bucare il foro superiore facendo passare una fettuccia o uno spago (3).



1



2



3

Attività per casa

Chiedete ai bambini di raccontare ai familiari l'importanza dei colori diversi nella frutta e nella verdura, e di pianificare con loro un pasto (per esempio quello domenicale) che comprenda frutta e verdura di tutti e cinque i colori. Dovranno poi raccontarlo in un disegno o in un breve componimento.

3. Per continuare

Per saperne di più:

http://spermangiare.mobi/33/per_saperne_di_piu/la_dieta_mediterranea.htm



Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CRA-NUT** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole"**.

Coordinamento
Laura Gennaro

Gruppo di lavoro
C. Giannetti,
U.Scognamiglio, R.Roccaldo,
S. Berni Canani, R.Guttilla.

Progetto Grafico
Paolo Marabotto