



CINQUE COLORI AL GIORNO

Un trucco per star bene? Mangiare ogni giorno cinque porzioni tra frutta e verdura. Per sceglierle possiamo farci guidare dai colori: verde, bianco, arancio, viola, rosso. Le combinazioni sono infinite!

OBIETTIVI

Apprendere, attraverso il gioco, alcuni principi di base dell'educazione alimentare e in particolare l'importanza di consumare ogni giorno due porzioni di verdura e tre porzioni di frutta di stagione, variando il più possibile le scelte.

MATERIALI

Un dado; bollini tondi bianchi o etichette da ritagliare; cartoncini quadrati colorati: bianco, verde, giallo-arancio, blu-viola, rosso o, in alternativa, cartoncini bianchi e materiali per colorare; materiale da disegno (pastelli, matite colorate); fotografie, illustrazioni o disegni di frutta e verdura; forbici; colla stick.

DURATA

Un'ora circa per la preparazione delle carte

Mezz'ora circa per il lavoro di gruppo più discussione finale

PREPARAZIONE

Dividiamo la classe in cinque gruppi e affidiamo a ognuno il compito di preparare da sei a dieci carte di un determinato colore: i bambini dovranno individuare da sei a dieci elementi tra frutta e verdura (a discrezione dell'insegnante). Ecco alcuni esempi:

- verde: asparagi, spinaci, broccoli, carciofi, cetrioli, zucchine, kiwi (contengono magnesio e vitamina C)
- bianco: cipolle, cavolfiori, finocchi, sedano, mele, pere (contengono potassio, selenio, vitamina C)

- giallo-arancio: zucca, carote, albicocche, arance, meloni, pesche (contengono flavonoidi, carotenoidi e vitamina C)
- blu-viola: melanzane, uva, radicchio, prugne, fichi, frutti di bosco (contengono antocianine, potassio, magnesio, vitamina C)
- rosso: ciliegie, fragole, angurie, pomodori, ravanelli (contengono licopene e antocianine)

Ogni gruppo realizza le carte di un determinato colore: da un lato il cartoncino colorato, dall'altro l'immagine del frutto o della verdura. Prepariamo infine il dado attaccando su ogni faccia un'etichetta colorata e sulla sesta un jolly, valido per pescare carte di tutti i gruppi.

SVOLGIMENTO

Disponiamo tutte le carte coperte a terra o su un grande tavolo attorno al quale staranno i cinque gruppi. A turno ogni gruppo lancia il dado e pesca una carta corrispondente al colore uscito, fino a esaurimento delle carte.

Al termine si girano le carte e ogni gruppo inventa un menu che preveda l'utilizzo di ciascun elemento pescato da inserire in un antipasto, in un primo, in un secondo, in un contorno completando con la frutta.