Nome:
Classe:
Data:

A SCUOLA DI FUTURO GREEN CAMP

I Attività: Il valore nutrizionale delle verdure

Nel corso della sua storia, l'uomo ha imparato a mangiare e a conoscere gli alimenti e oggi sa quali sostanze nutritive sono necessarie per vivere bene. Una corretta alimentazione, sin dall'infanzia, pone le basi per una buona salute e le verdure rivestono un ruolo fondamentale. Tutti i tipi di ortaggi freschi, tutti i tipi di frutta fresca e legumi freschi (quelli che si consumano col baccello, come i fagiolini) forniscono soprattutto caroteni, che si trasformano poi nel nostro organismo in **vitamina A,** e tanta fibra alimentare indispensabile per stare bene.

Un'alimentazione corretta prevede 5 porzioni di frutta e verdura, di stagione o surgelate, di colore diverso.

Ecco l'arcobaleno di colori di frutta e di verdura:

- **ROSSO:** amarena, anguria, arancia rossa, barbabietola, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello.
- **GIALLO-ARANCIO:** albicocca, arancia, carota, clementina, fico d'india, kaki, limone, mandarino, melone, peperone, pesca, pompelmo, zucca.
- **VERDE:** asparago, basilico, carciofo, cicoria, kiwi, lattughino, spinacio, uva, zucchina, piselli.
- **BLU-VIOLA:** fico, frutti di bosco, melanzana, prugna, radicchio, uva nera.
- BIANCO: aglio, cavolfiore, cipolla, mela, pera, finocchio, porro, sedano.

Scopri i benefici degli spinaci

Scopri i benefici dei piselli

7 REGOLE D'ORO PER CONSUMARE 5 VOLTE AL GIORNO FRUTTA, VERDURA E LEGUMI

Approfondimento audio

1. Mangia 2-3 porzioni di frutta al giorno, variandole tra loro, cominciando se possibile già dalla prima colazione.
2. Mangia una verdura cruda al giorno.
3. Mangia una verdura cotta al giorno.
4. Mangia almeno due volte alla settimana legumi.
5. Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano ecc.) possono essere un ottimo spuntino.
6. Se possibile, scegli frutta e verdura di stagione o surgelate seguendo il calendario di Madre Natura.
7. Varia il più possibile il consumo di alimenti vegetali e prova di tanto in tanto a mangiare quelli mai assaggiati prima, cominciando con piccole quantità.

Esercizio N.1

QUIZ!

Quali prodotti appartengono al gruppo di frutta e verdura?

I pomodori? ☐ **SÌ** ◯ **NO**

Il tonno? ☐ **SÌ** ◯ **NO**

I piselli? ☐ **SÌ** ◯ **NO**

Il pane? ☐ **SÌ** ◯ **NO**

Esercizio N.2

LA TUA GIUSTA PORZIONE

E tu? Sei sicuro di seguire queste indicazioni e di avere così un'alimentazione varia e sana? Mettiti in gioco e prepara la tua porzione giornaliera di frutta e di verdura, scegliendo per ogni colore quello che ti piace di più e poi scrivilo sul tuo diario.

A SCUOLA DI FUTURO GREEN CAMP

II Attività: Per ogni stagione la sua verdura

Esercizio N.3

"Cuciniamo a regola d'arte" i regali della terra!

Guardiamoci intorno e scopriamo cosa ci offre l'orto per ogni stagione!
Questi saranno i nostri ingredienti per una ricetta originale!

Scegli una stagione e seleziona almeno 5 verdure che puoi mangiare. A questo punto, su un foglio crea un quadro: rondelle di carote possono diventare i petali di un fiore, un pomodorino la sua parte centrale, un sedano il suo gambo… usa la fantasia! Se vuoi, potresti anche portare in classe le verdure e fare un simpatico e originale collage con le verdure scelte!

Lo sapevi che... anche l'arte si è divertita con le verdure?

Esercizio N.4

Nel XVI secolo un grande artista, Arcimboldo (1527-1593), è diventato famoso per alcuni suoi dipinti noti come "Teste composte", cioè ritratti simpatici e burleschi a base di frutta e verdura.

Divertiti a giocare con il ritratto "L'ortolano" di Arcimboldo! Guarda l'immagine a sinistra…e poi quella a destra! Cosa noti?