

"NON SPRECHIAMO LE VERDURE!"

Le verdure e i loro superpoteri... senza sprechi!

Hai mai pensato a quante verdure finiscono nel bidone di casa? Succede spesso: foglie appassite in frigorifero di spinaci o di insalata, carote o carciofi dimenticati. In Italia, **ogni persona butta via in media circa 30 kg di cibo all'anno**. Tra gli alimenti più sprecati ci sono, appunto, le verdure, proprio ciò che ci aiuta a crescere forti e sani!

Quando sprechiamo le verdure, l'acqua, l'energia, il lavoro delle persone che le hanno coltivate e il suolo agricolo necessario per farle crescere è stato usato inutilmente. Imparare a conservarle e a usarle bene ci trasforma in eroi contro lo spreco, che rispettano il cibo e chi lo produce.



LO SAPEVI CHE?

Lo sapevi che le verdure hanno dei superpoteri? Apportano **vitamine, minerali, fibra e tanta acqua**, aiutano l'intestino a funzionare bene, proteggono occhi, cuore e pelle e mantengono il corpo sano e forte. Ogni **colore** ha il suo **superpotere speciale**, e più colori mangiamo, più benefici riceviamo.

Una giusta porzione di verdura corrisponde a circa 80 g (una manciata). Gli esperti ci dicono che l'ideale per crescere sani e forti è mangiare circa 300 g di verdure al giorno (quasi quattro manciate!), scegliendo colori diversi: così il corpo riceve tutti i nutrienti.

ATTIVITÀ 1 - "I colori delle verdure"

Le verdure fanno bene e ogni colore aiuta il nostro corpo in modo diverso.

Disegna **almeno una verdura per ogni colore**. Se per un colore non ti è venuta in mente nessuna verdura, lascia lo spazio vuoto e confrontati con la classe.



Verde

Arancione

Viola

Bianco

Ti piacciono le verdure che hai disegnato?

Per **ogni colore**, metti **una X** in base ai tuoi gusti:

Verde	☐	☐	☐
Arancione	☐	☐	☐
Bianco	☐	☐	☐
Viola	☐	☐	☐

Alla fine, ognuno/a rivela alla classe qual è la verdura che gli/le piace di più e quella che gli/le piace di meno.

"NON SPRECHIAMO LE VERDURE!"

ATTIVITÀ 2 - "I superpoteri delle verdure"

Lo sai che le verdure hanno superpoteri che aiutano il corpo a crescere sano e forte? Scopriamoli insieme:

- Verde > ossa e muscoli forti e intestino sano (calcio, magnesio, vitamina K)
 - Arancione > vista e pelle protette (beta-carotene / vitamina A)
 - Bianco > difese dell'organismo più forti (vitamina C, composti solforati)
 - Viola > cuore e cervello protetti (antociani e antiossidanti)
- Scegli una verdura che ti piace e trasformala in un supereroe!
 - Puoi disegnarla nello spazio qui sotto con il costume più adatto o il simbolo del suo superpotere.
 - Dai un **nome** al tuo supereroe-verdura e inventa uno **slogan breve** che racconti il suo superpotere (ad es.: "ZuccaPower: occhi acuti e pelle lucente!", oppure "RadicchioRock: cervello in azione!")

Scrivi un **breve testo** (2-3 frasi) su come aiuta il corpo o combatte un "cattivo" (come stanchezza o raffreddore).

.....

.....

.....

Missione superpoteri

Metti una X se:

- ☐ Ho capito che ogni colore ha un superpotere diverso
- ☐ Mangiare verdure di colori diversi mi rende più forte
- ☐ Voglio provare una verdura di un colore che mangio poco

Più colori mangiamo, più superpoteri accumuliamo!

ATTIVITÀ 3 - "Il rap del cibo rinato"

Partecipa a scrivere il testo di questo rap inserendo negli spazi giusti le parole che trovi in fondo al testo:

Yo, yo, yo, attenti a questo rap da paura!
Avanza nel piatto un po' di,
pensiamo allo spreco e all'ecologia, prepara un
pasticcio per nonvia!

Nel frigo dormono carciofi, zucchine, insalata,
ma in cucina, con l'uovo, diventano un'ottima
.....

Sono appassiti ma con li
trasformiamo in una poesia.

Le patate diventano un buon,
le zucchine delle frittelle per te.

In famiglia evitiamo di sprecare, il pianeta
insieme vogliamo!

Meno spreco in cucina, ortaggi da salvare,
il nostro possiamo aiutare!

In famiglia impariamo a non,
a mangiare verdure e l'ambiente rispettare.

**fantasia - salvare - verdura - frittata - pure
buttarla - pianeta - sprecare**

ATTIVITÀ 4 - "Il piatto antispreco"

Rispondi alle seguenti domande:

- Hai mai cucinato insieme a un adulto?
- Ti piacerebbe "salvare" qualche alimento dimenticato nel tuo frigorifero, cucinando un piatto inventato da te? Quali alimenti useresti?
- Che nome daresti al tuo piatto?
- Quali azioni puoi suggerire alla tua famiglia o alla scuola per non sprecare cibo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alla fine condividete le risposte con la classe.

