

LA NUTRIZIONE GIOCANDO

Principi di base
per una corretta
alimentazione



ETÀ 6-11 ANNI



GIOCHI DIDATTICI



Ministero della Salute

Alimentazione: l'ABC



Molto spesso sentiamo il termine dieta, ma che cosa si intende con questa parola?

La **dieta** rappresenta l'insieme degli alimenti che assumiamo ogni giorno. Dagli alimenti il nostro corpo ricava tutte le sostanze che gli servono per svolgere le attività quotidiane come camminare, studiare e giocare. Quando mangiamo, i nostri denti, attraverso la masticazione, riducono il cibo in piccoli pezzi che poi saranno ingoiati e digeriti prima nello stomaco e poi nell'intestino.

La digestione permette di poter assimilare dal cibo delle sostanze definite nutrienti. I più importanti sono i **carboidrati**, le **proteine** e i **grassi** che sono utilizzati dalle cellule del nostro organismo per essere bruciati e ottenere energia. L'energia è misurata in **calorie**, che sono usate dalle nostre cellule come la benzina è utilizzata dalle auto per muoversi.

Ad eccezione del latte materno, alimento esclusivo nei primi sei mesi di vita del bambino, nessun altro alimento contiene da solo tutte le sostanze nutritive che servono al corpo per crescere e svilupparsi, per questo è fondamentale mangiare tutti gli alimenti, variandoli, nelle giuste quantità e proporzioni. Un esempio di dieta che rispetta queste regole è la dieta



mediterranea. Nella **dieta mediterranea** è importante mangiare frutta e verdura, pasta e pane nelle giuste quantità, carni, uova e latticini, privilegiando pesci e legumi.

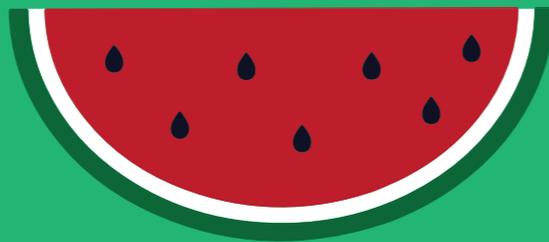
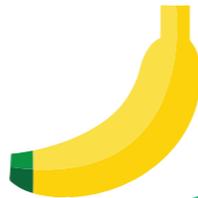
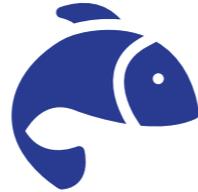
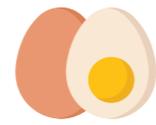
Anche l'attività fisica ha un ruolo fondamentale, non solo per mantenere un giusto peso, ma per favorire i rapporti con i coetanei e va praticata in modo costante. È importante non saltare la colazione, il pranzo e la

cena e consumare due spuntini leggeri: 1 a metà mattina e 1 a metà pomeriggio, per non arrivare troppo affamati ai pasti.

Infine, anche l'acqua va considerata un alimento e deve essere bevuta regolarmente. L'acqua è il maggior componente di tutti gli organismi viventi e costituisce l'80% del peso di un bambino e il 70% di quello dell'adulto.



I nutrienti: cosa fanno?



I nutrienti, assunti con il cibo, si dividono in base alle funzioni che svolgono nel corpo in macronutrienti e micronutrienti.



I macronutrienti sono così chiamati perché il corpo ne ha bisogno in quantità abbastanza grandi per poter funzionare correttamente. Di essi fanno parte i carboidrati, le proteine e i grassi.

Si definiscono micronutrienti, invece, quelle sostanze necessarie in piccolissime quantità. Ne fanno parte le vitamine e i sali minerali.

I carboidrati

I carboidrati sono importanti per la crescita del corpo e per dargli l'energia di cui ha bisogno. Si trovano in tanti alimenti e possono essere semplici oppure complessi. Quelli semplici, formati da uno o due zuccheri, si trovano nella frutta (fruttosio), nei dolci (saccarosio), nel latte (lattosio). Quelli complessi, formati da più zuccheri, si chiamano amidi e si trovano nei cereali come la pasta ed il riso, nei legumi, nelle patate, nel pane e nella pizza. Il nostro organismo brucia gli zuccheri ogni volta che compie un'attività fisica come correre, saltare o giocare a palla. Per questo è importante assumere i carboidrati tutti i giorni. Un carboidrato diverso dagli altri è la fibra, contenuta nella frutta e nella verdura e, anche se il nostro intestino non può digerirla, è molto importante per il nostro benessere. Per questo si consiglia di mangiare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di colore diverso. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando si coprono i fabbisogni dell'organismo. Ogni grammo di carboidrati fornisce 4 calorie.



Le proteine

Le proteine sono composte da piccoli mattoncini chiamati aminoacidi, che si legano tra loro in tanti modi. Esistono 20 aminoacidi diversi, 11 prodotti dal nostro organismo e 9, cosiddetti essenziali, che devono essere introdotti necessariamente con il cibo. A seconda di come si assemblano questi venti aminoacidi, si possono costruire tutte le proteine.

Le proteine sono importanti per la formazione di muscoli e ossa e per lo sviluppo degli anticorpi che ci proteggono dalle malattie.

Aiutano la pelle a ripararsi quando ci tagliamo o cadiamo e servono alla produzione di sostanze,

definite ormoni, che regolano diverse attività dell'organismo. Sono necessarie per trasportare, attraverso il sangue, l'ossigeno dai polmoni a tutto il corpo. Le



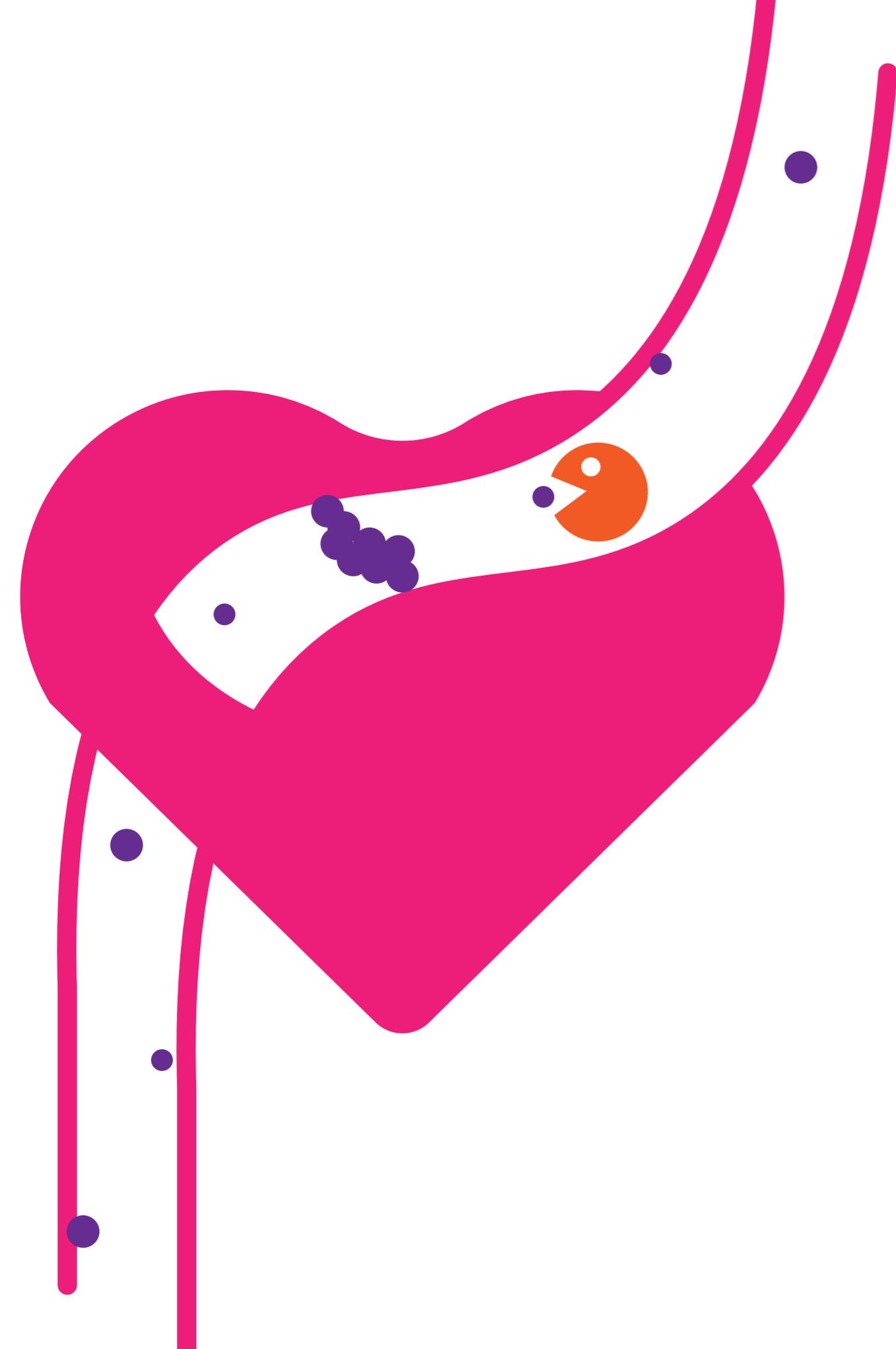
proteine che provengono dalle carni, dal pesce, dalle uova, dal latte e dai formaggi sono dette proteine animali. Mentre, quelle che provengono dai legumi come i fagioli, i piselli, le lenticchie e i ceci sono dette proteine vegetali. Ogni grammo di proteine fornisce 4 calorie.



I grassi

I grassi svolgono varie funzioni all'interno del corpo: sono importanti per produrre calore quando abbiamo freddo, proteggono le ossa e gli organi come il cuore, i polmoni, il fegato e sono necessari all'assorbimento di alcune vitamine. Sono presenti nelle membrane che circondano le nostre cellule e proteggono le cellule del cervello. Possono essere costituiti da molecole unite tra loro da legami singoli (grassi saturi) oppure da legami doppi (grassi insaturi). I grassi saturi si trovano in alcuni alimenti di origine animale (come latte e prodotti a base di latte, oppure carni) e di origine vegetale (come alcuni oli). I grassi insaturi si trovano nell'olio di oliva, nelle noci e nei pesci.





Anche se i grassi hanno tante funzioni nel corpo, non tutti sono buoni. A tale proposito un grasso importante è il colesterolo. Infatti, quando si lega ad alcuni tipi di proteine dette LDL, forma il colesterolo “cattivo” che può contribuire all’insorgenza di infarto o altre malattie del cuore. Esiste anche un tipo di colesterolo definito “buono” o HDL che ha, invece, la funzione di catturare il grasso che si accumula nei vasi e per questo è chiamato lo spazzino dei vasi sanguigni. Ogni grammo di grassi fornisce 9 calorie.

Le vitamine

Il termine vitamina deriva da “vita”. Le vitamine sono molte e presenti in numerosi alimenti. Ogni vitamina ha le sue funzioni e tutte sono indispensabili per il nostro corpo. Le troviamo soprattutto nella frutta e nelle verdure, ma anche nei legumi, nelle carni e nei cereali.

Le vitamine aiutano a trasformare i carboidrati, le proteine ed i grassi in energia e aiutano a difendere le cellule contro gli attacchi dei batteri e delle sostanze che possono danneggiarle. Ci sono vitamine che si sciolgono nell'acqua e altre che si sciolgono nei grassi. Quelle che si sciolgono nell'acqua sono la vitamina C e le vitamine del gruppo B. Quelle che si sciolgono nei grassi sono le vitamine A, E, D, e K. La vitamina K può essere anche prodotta nel nostro intestino, mentre la vitamina D può essere prodotta nella pelle con l'aiuto della luce solare.



Vitamina A



Fonte: carote, zucca, mango, spinaci, peperoni rossi e gialli, pomodori

Funzioni: migliora la vista

Vitamina B1



Fonte: cereali, legumi, carne di maiale, vegetali

Funzioni: partecipa alla trasmissione dei messaggi dai nervi ai muscoli, al cuore e allo scheletro

Vitamina B2



Fonte: cereali integrali, fegato, carne, latte e uova

Funzioni: contribuisce alla salute della pelle

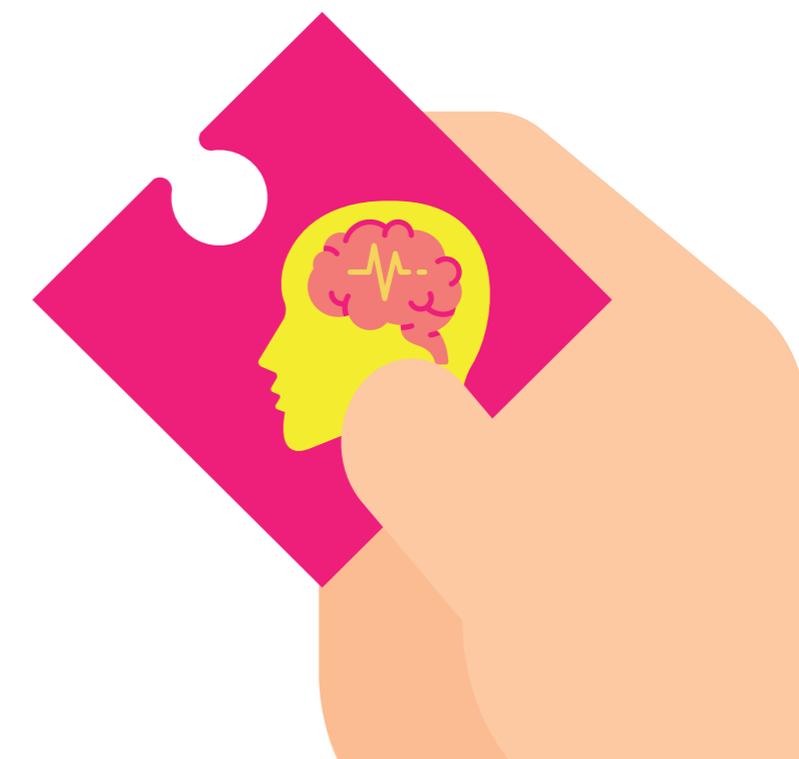
Vitamina B5



Fonte: fegato, tuorlo d'uovo e legumi

Funzioni: contribuisce a trasformare ciò che mangiamo in energia

Vitamina B6

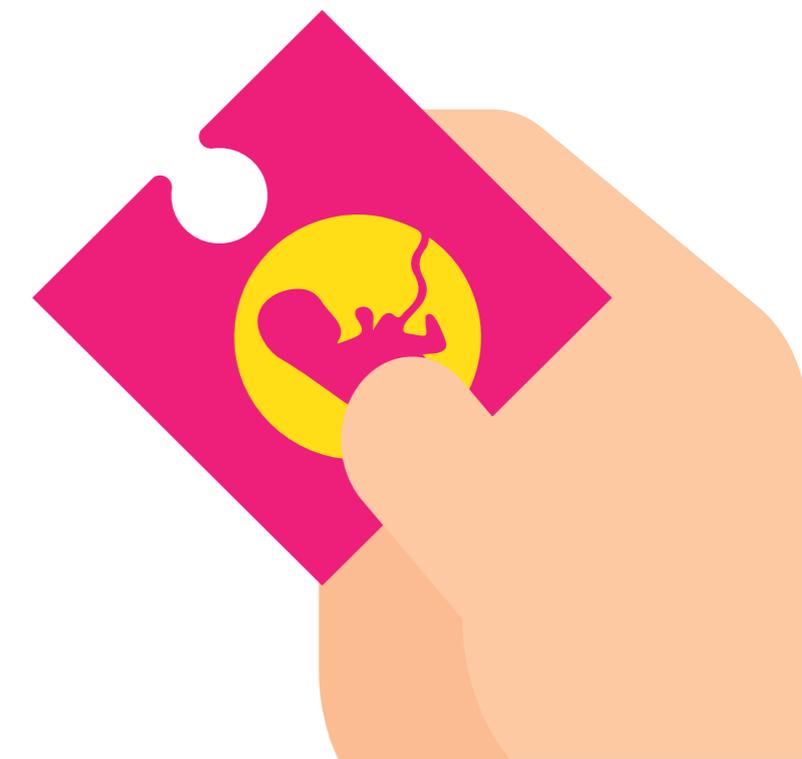


Fonte: carne, pesce, legumi

Funzioni: partecipa allo sviluppo del cervello

Vitamina B9

acido folico



Fonte: verdure a foglie larga, piselli, lenticchie, fegato e agrumi

Funzioni: protegge e favorisce lo sviluppo dell'embrione

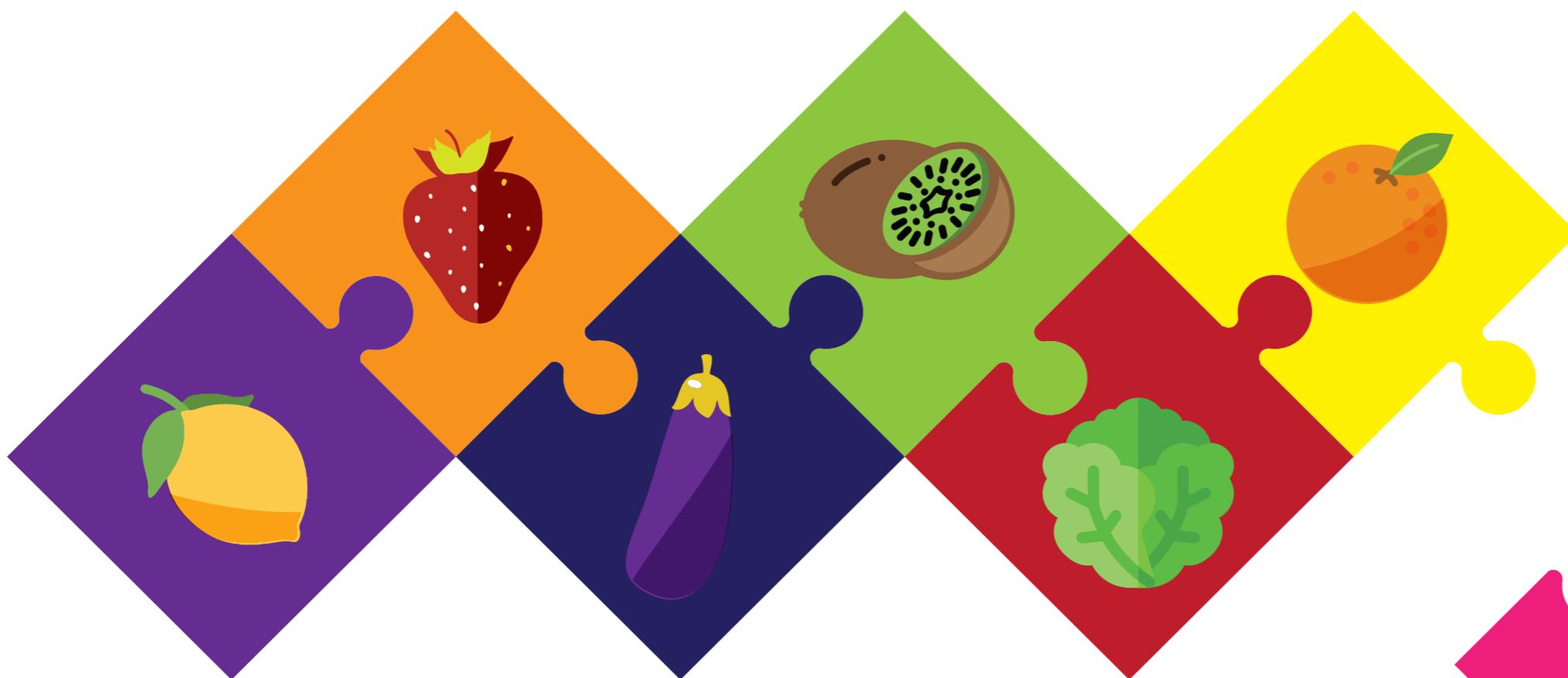
Vitamina B12



Fonte: fegato, carne, pesce, latte e uova

Funzioni: partecipa alla formazione delle cellule del sangue

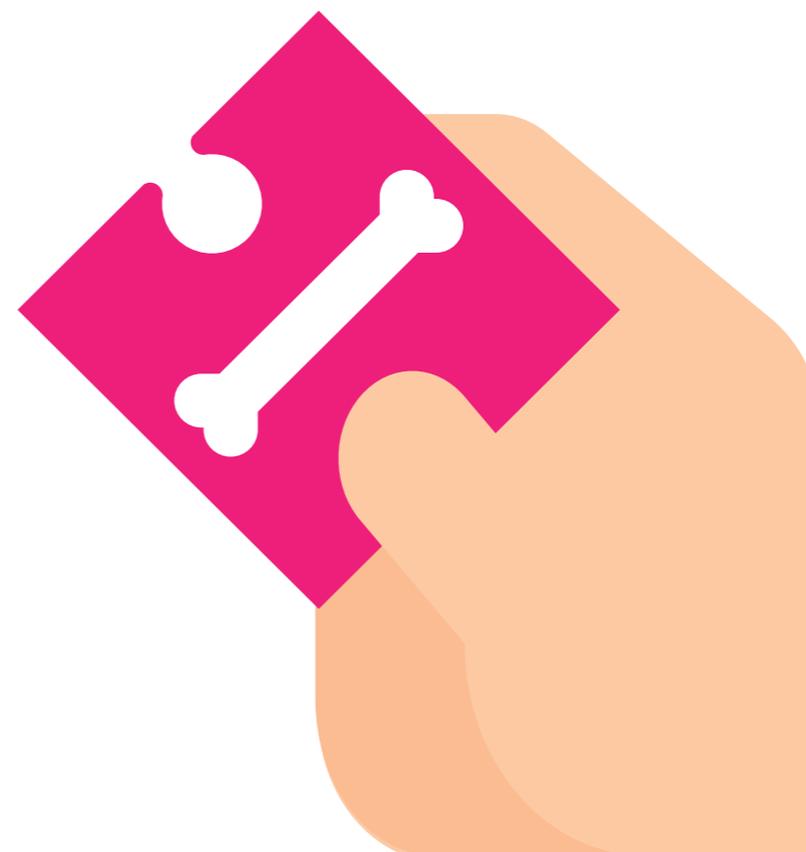
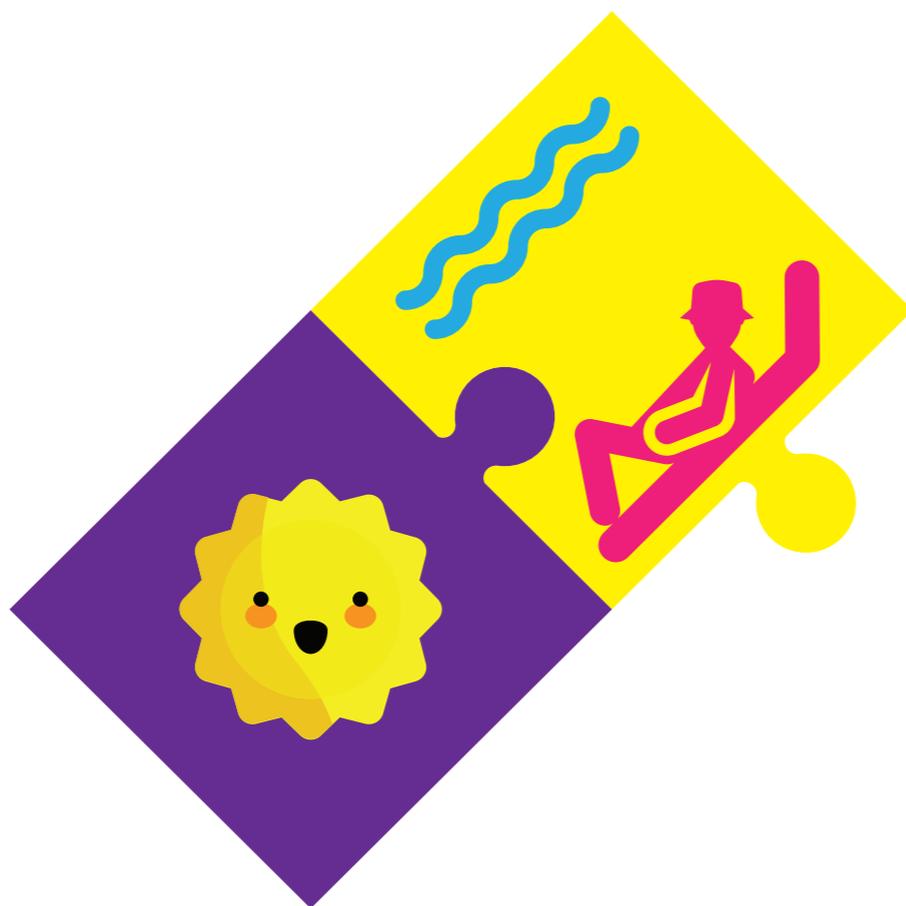
Vitamina C



Fonte: agrumi, fragole, kiwi e verdure

Funzioni: protegge le mucose (pelle, stomaco, bocca)

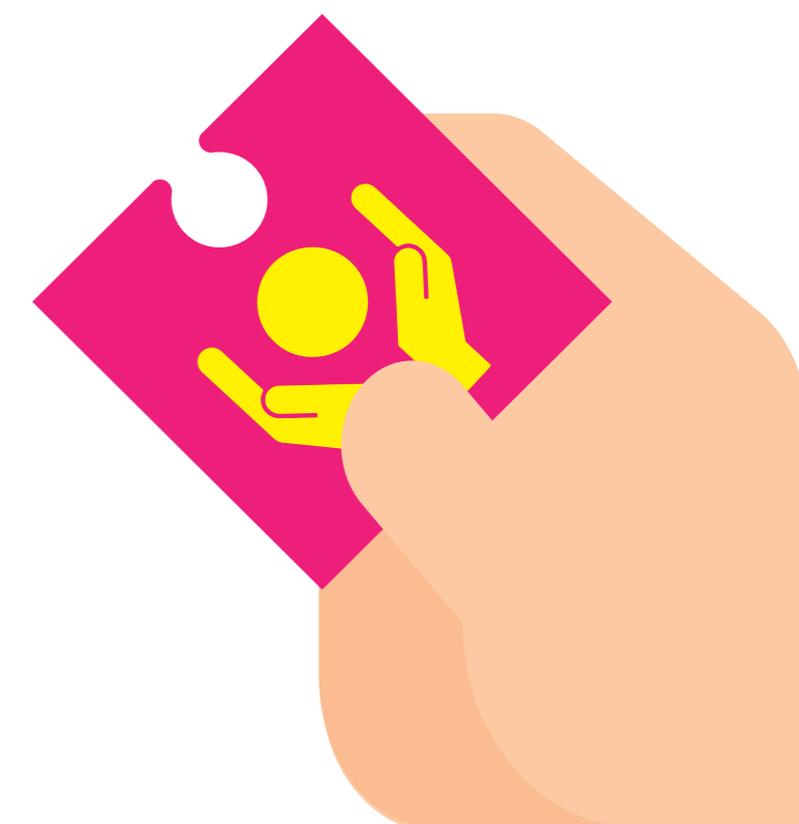
Vitamina D



Fonte: prodotta dalla pelle

Funzioni: partecipa alla formazione delle ossa

Vitamina E



Fonte: semi e oli vegetali, frutta secca a guscio, avocado

Funzioni: protegge le cellule

Vitamina K



Fonte: vegetali a foglia verde e broccoli
Funzioni: aiuta la coagulazione del sangue

I sali minerali

I sali minerali sono sostanze le cui funzioni sono essenziali per il nostro corpo: partecipano, infatti, a importanti processi cellulari come la formazione di denti e ossa, rappresentano fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di diversi tessuti e organi e sono coinvolti nella produzione di carboidrati, grassi, e proteine. Sono importanti per introdurre i nutrienti all'interno delle cellule e si trovano in alcune sostanze che hanno un importante ruolo per l'organismo. Ad esempio, il ferro si trova nei globuli rossi che trasportano l'ossigeno in tutto il corpo.

I sali minerali principali sono: calcio, ferro, iodio, zinco, rame, cloro, fosforo, magnesio, potassio e sodio.



E
T I
C H E T

T A

Occhio all'etichetta



Che cosa si intende per etichetta? L'etichetta è l'insieme delle informazioni riportate sulle confezioni o sui contenitori degli alimenti. Rappresenta una vera e propria carta d'identità che descrive tutto quello che è importante sapere su ciò che stiamo acquistando:

1. Il nome dell'alimento;
2. gli ingredienti, cioè tutto quello che c'è nell'alimento;
3. il peso;
4. la data di scadenza o il termine minimo di conservazione;
5. l'elenco delle sostanze che possono provocare allergie o intolleranze;
6. i metodi di conservazione (in frigo, a temperatura ambiente, lontano da luce o calore);
7. l'etichetta nutrizionale (che ci indica il contenuto di calorie, carboidrati, grassi, proteine, sale, vitamine e minerali).

L'etichetta è obbligatoria ed indelebile, quindi non è possibile cancellarla. Quando andiamo a fare la spesa con i nostri genitori impariamo a controllare le etichette, prima di comprare un alimento, per verificare le informazioni contenute.

È importante prestare attenzione agli ingredienti

perché potremmo trovare delle sostanze che, anche se per la maggior parte dei bambini risultano innocue, ad alcuni potrebbero provocare delle reazioni negative molto diverse l'una dall'altra, dette allergie o intolleranze.

I GOLOSINI

Biscotti per la prima colazione

Ingredienti: farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte, grassi, olio di oliva, lievito, sale

Quantità media per 100g di prodotto

Tabella Nutrizionale

Valore energetico Kcal 700

Proteine g 6

Carboidrati g 10

Grassi g 15

Da consumarsi preferibilmente entro il:

25 luglio 2022

Da conservarsi in luogo fresco e asciutto

Prodotto da "Il Goloso s.r.l", via...

Esempio
etichetta





Allergie e intolleranze

Nell'organismo ci sono delle proteine, dette anticorpi, che si occupano della nostra difesa, eliminando le sostanze estranee che non riconoscono. Nel caso dell'allergia, l'ingresso di queste sostanze, dette allergeni, causa una risposta esagerata. I sintomi possono essere lievi come il prurito, mentre nei casi più gravi si possono avere difficoltà respiratorie o shock anafilattico che causa soffocamento. Gli alimenti che più frequentemente possono causare allergia sono: le uova, il latte, i crostacei, i molluschi, la frutta a guscio, le arachidi e il pesce.

Nelle intolleranze il nostro organismo non è in grado di digerire determinate sostanze presenti negli alimenti. A differenza delle allergie, non c'è una risposta degli anticorpi e le reazioni sono più lievi come mal di pancia e gonfiore. Le più frequenti sono le intolleranze al glutine e al lattosio. Il glutine è un complesso di proteine contenuto in alcuni cereali come il grano, il farro, la segale, l'orzo e l'avena. Gli alimenti che contengono glutine sono ad esempio: pane, pasta, biscotti, crackers, grissini, e pizza. L'intolleranza al glutine è chiamata celiachia e chi ne soffre deve consumare alimenti che non lo contengono. Il lattosio, invece, è uno zucchero presente nel latte, nei formaggi e in tutti gli alimenti in cui vengono aggiunti.

La cottura dei cibi



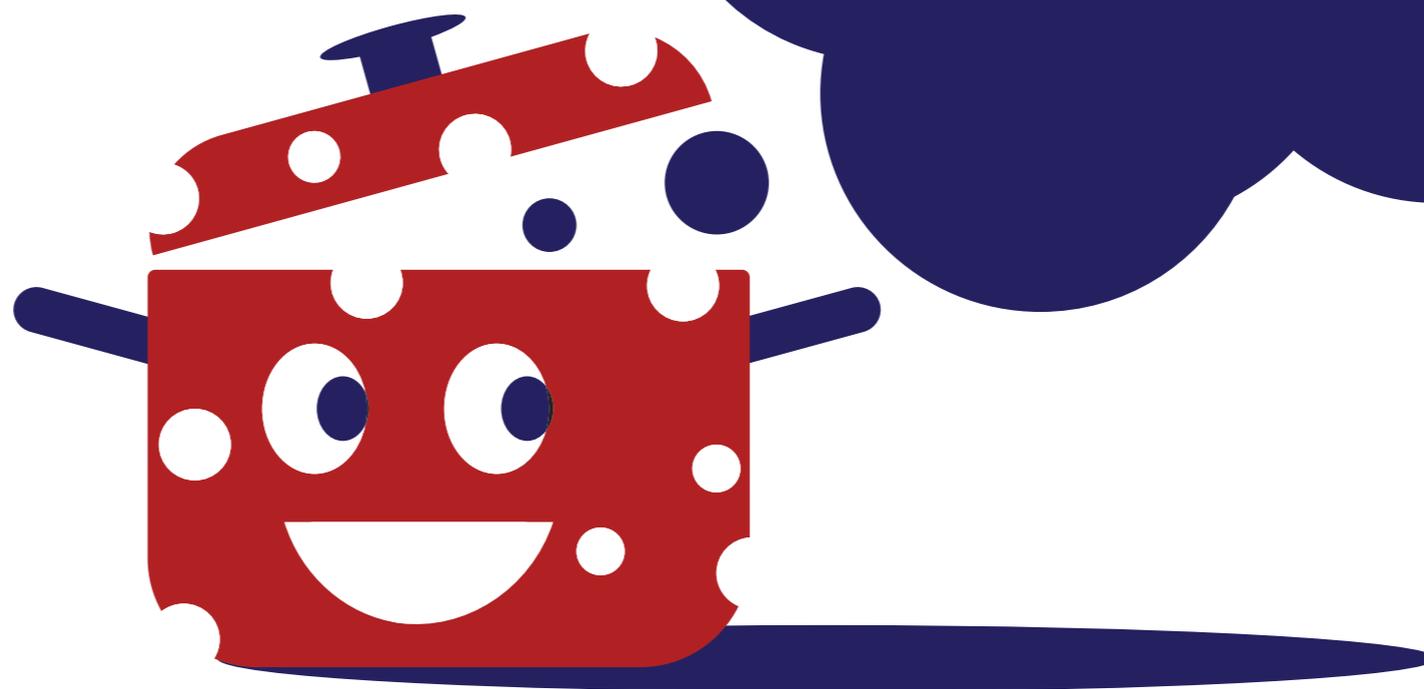
Gli alimenti possono essere cotti in tanti modi. Quando ci sediamo a tavola capita di mangiare cibi cucinati in modo diverso come ad esempio la pizza, le polpette oppure la pasta. Ma quanti modi esistono per cucinare? Quello sicuramente più conosciuto è la bollitura, che consiste nel riscaldare l'acqua fino a che non iniziano a salire delle bollicine verso l'alto (ebollizione). A quel punto, è possibile immergere il cibo, come nel caso della pasta.

Un altro metodo di cottura è la frittura che consiste nel cuocere i cibi nell'olio bollente. Un esempio è dato dalle polpette che possono essere fritte ma possiamo cucinarle anche nel forno elettrico, oppure al microonde.

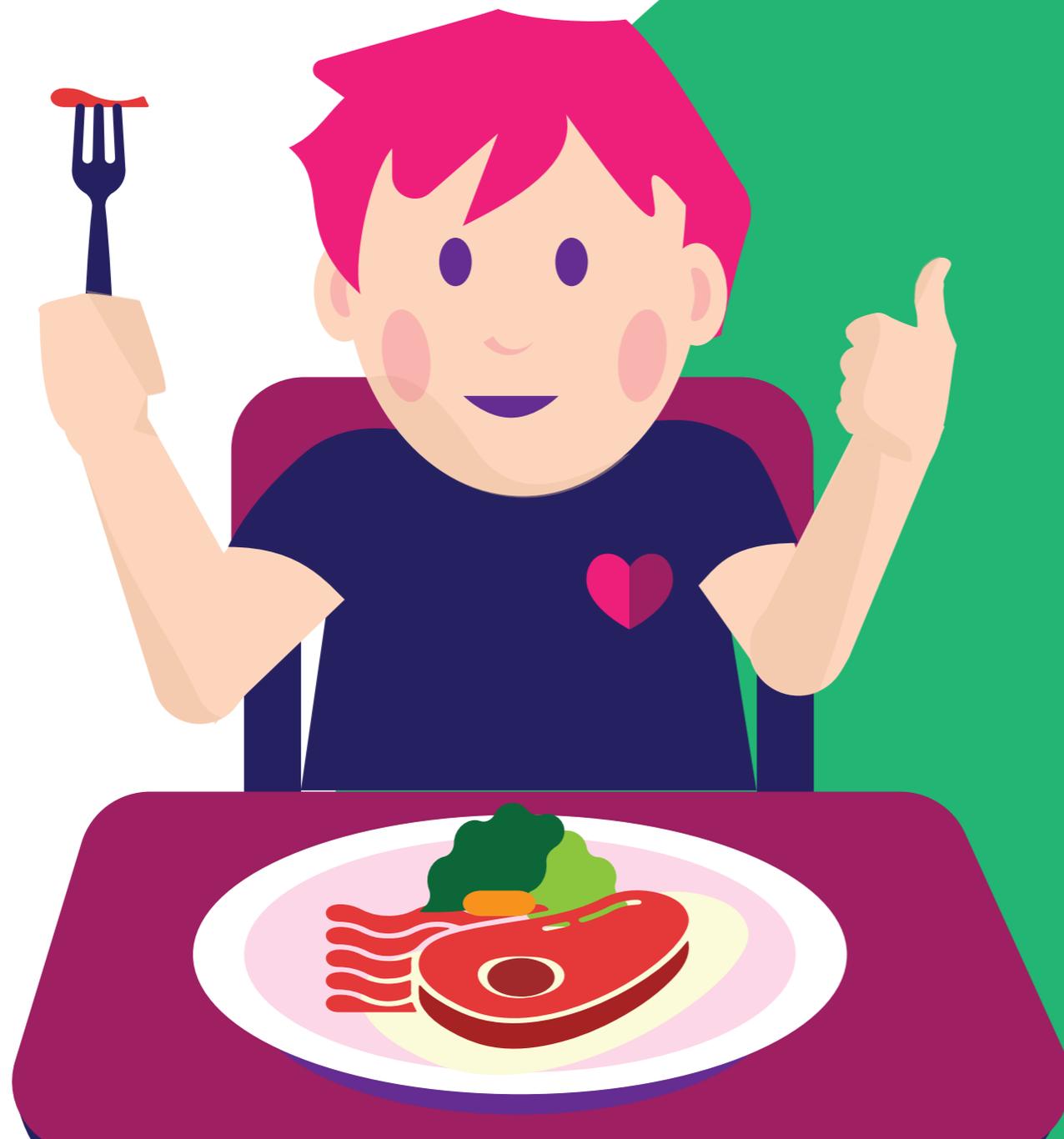
Infine, molti alimenti possono essere cucinati al vapore, ben diverso dalla bollitura. La cottura al vapore consiste nel mettere gli alimenti a contatto diretto con il vapore senza immergerli in acqua, con l'utilizzo di apposite pentole, evitando l'uso di grassi. Verdure, pesci e crostacei sono una vera bontà se cucinati in questo modo, inoltre conservano buona parte delle vitamine e dei sali minerali.



Cuoci bene o
sbuffo!



La sicurezza a tavola



È fondamentale a tavola prestare attenzione alla forma, alla consistenza o alle dimensioni di alcuni alimenti:

1. gli alimenti piccoli, come le noccioline o i semi, potrebbero essere aspirati prima di essere masticati e ostacolare la respirazione;
2. i bocconi troppo grossi di frutta e verdura cruda, potrebbero essere ingoiati per intero e provocare soffocamento;
3. i cibi di forma tonda come le ciliegie, l'uva e la mozzarella e quelli cilindrici come i wurstel e le carote potrebbero essere aspirati e ostruire il passaggio dell'aria;
4. gli alimenti duri (es. caramelle) e fibrosi (es. sedano) sono difficili da masticare e potrebbero essere ingoiati per intero;
5. gli alimenti comprimibili (es. wurstel e marshmallow), potrebbero scivolare nelle vie aeree, prima di essere morsi, e provocare soffocamento;
6. gli alimenti appiccicosi potrebbero bloccarsi nelle vie aeree, una volta aspirati, ed essere difficili da rimuovere.

È importante, quindi, tagliare il cibo in piccoli pezzetti e non fare bocconi troppo grandi. Inoltre, mentre si mangia, bisogna evitare di parlare, di correre o saltare.

Rischio soffocamento



Riepilogo alimenti a rischio soffocamento
per forma, consistenza o dimensioni



Lo spreco

Ricordiamo che il cibo è un bene prezioso e non va sprecato, anche perché nel mondo ci sono tanti bambini che purtroppo non ne hanno a sufficienza.

Piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini possono diminuire la quantità di cibo che sprechiamo ogni giorno:

- Ricordiamoci che la frutta più matura, che non ci piace mangiare a pezzettini, può essere utilizzata per fare frullati o dessert, mentre la verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe o minestre.
- A tavola non facciamo porzioni troppo grandi che poi non riusciamo a mangiare per intero.
- Impariamo ad utilizzare gli avanzi di cibo con gusto e fantasia aiutando i genitori ad impiegarli per realizzare nuove ricette.

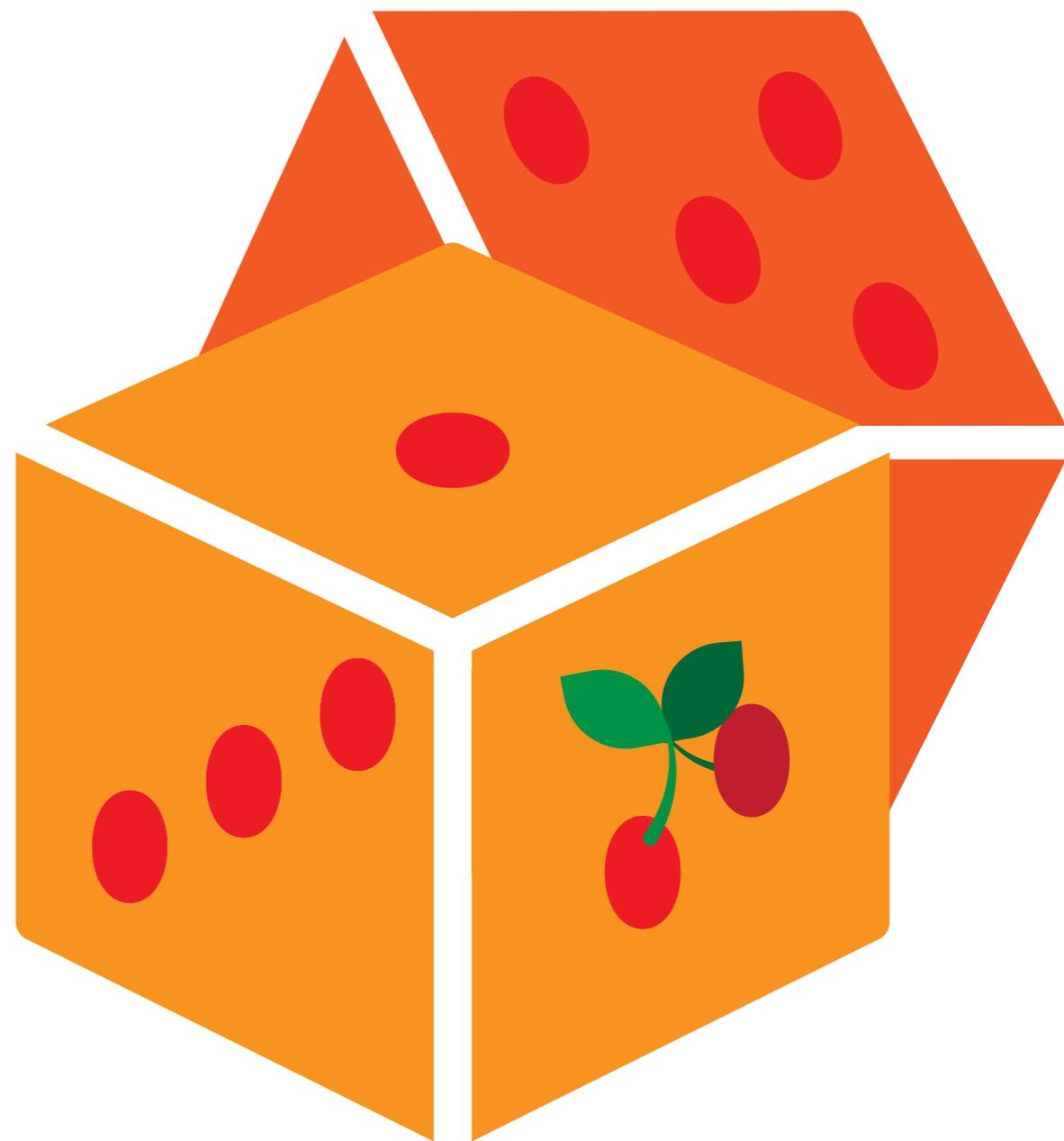
Ogni rifiuto va smaltito nella maniera corretta attraverso la raccolta differenziata, in questo modo possiamo restituire nuova vita alle cose che buttiamo.

Gli scarti di cibo, invece, se eliminati nell'umido possono essere usati come concime naturale utile per far crescere verdure e alberi da frutto.



Tanti giochi

tutti da gustare
a casa ed a scuola



Giocatori/Tipologia

Individuale e/ a squadre

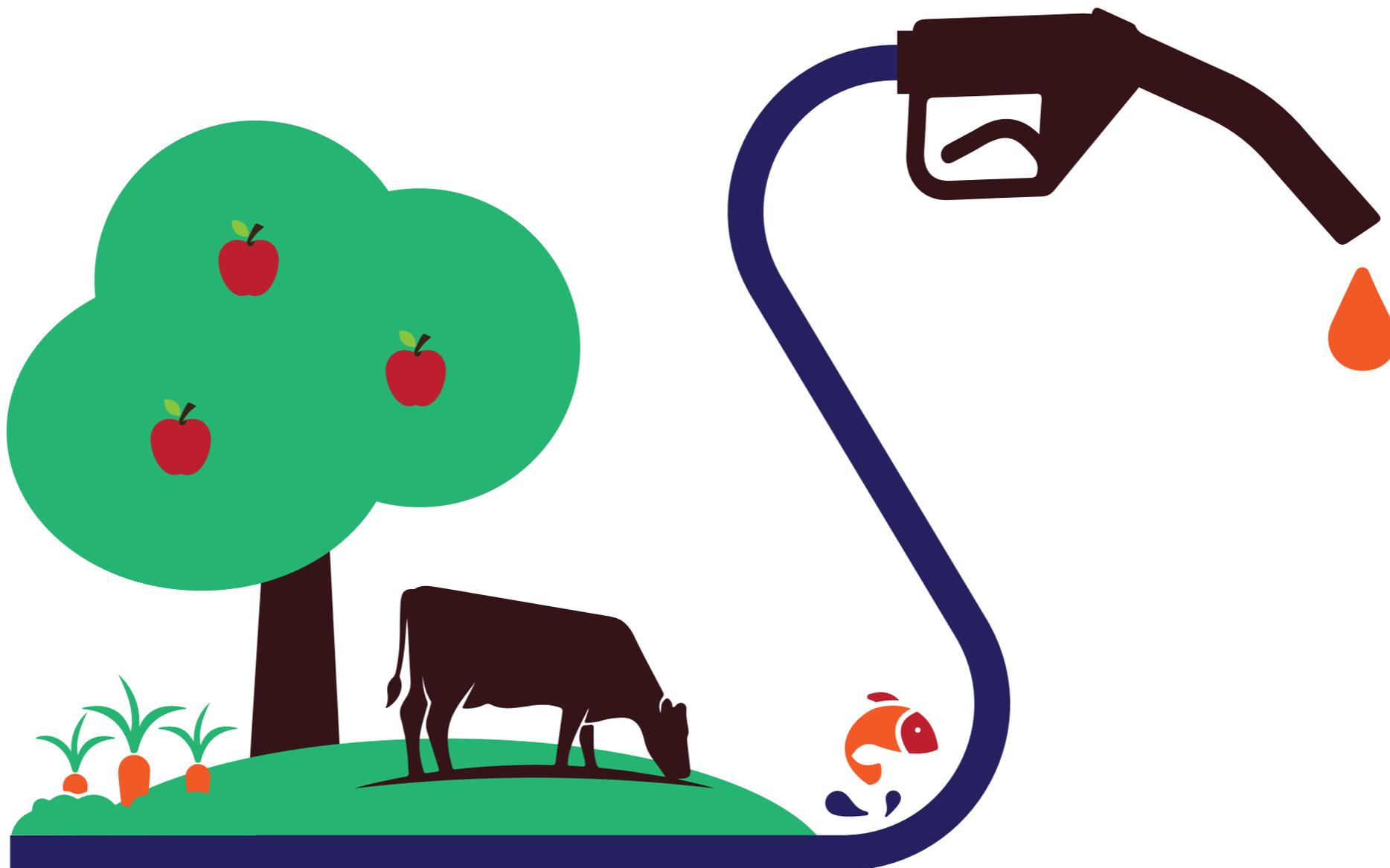
@ casa e/o scuola

Svolgimento

Indovina il significato di questa immagine.

Cosa vuole rappresentare?

Sherlock
Holmes



Giocatori/Tipologia

Individuale

@ casa

Ingredienti

Ingredienti per 4 persone

250 g di formaggio spalmabile

Pomodorini

Pane tagliato a fette

basilico

olive nere

Svolgimento

Distribuire su ogni fetta di pane il formaggio spalmabile.

Lavare i pomodorini e tagliarli in due parti uguali.

Praticare su ogni metà un'incisione fino a $\frac{3}{4}$ aprendola leggermente per formare così le ali della coccinella; adagiare ogni metà su ciascuna fetta di pane.

Creare la testa della coccinella tagliando a metà le olive. Completare con una foglia di basilico prima di servire.

Food Art



Giocatori/Tipologia

Da due giocatori in su
@ casa e/o scuola

Materiale per il gioco

Fogli di carta, pedine (oggetti a piacere), dado

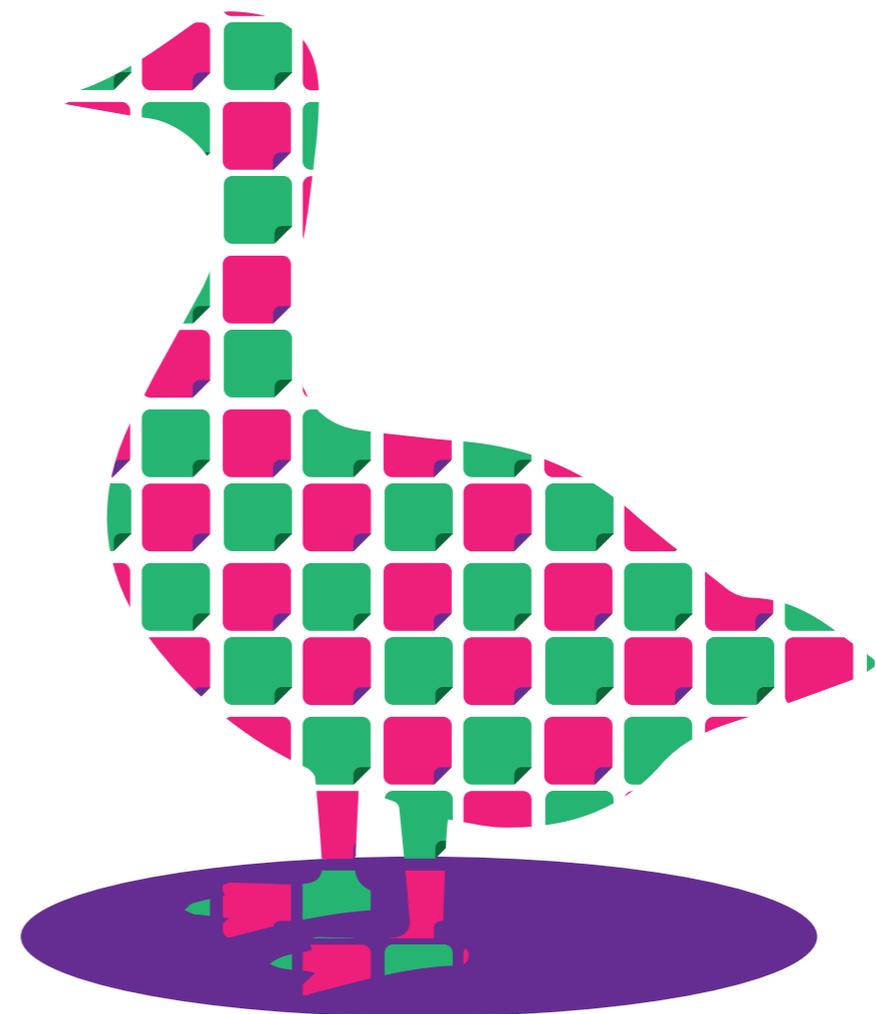
Svolgimento

Con i fogli create delle carte da utilizzare per formare un tabellone. La prima e l'ultima carta saranno naturalmente quella della partenza e dell'arrivo. Tirate a turno i dadi e muovete le pedine sul tabellone di tante caselle quanto indicato dal numero del dado.

Se ti fermi su una casella con la domanda:

1. se rispondi correttamente, avanzi di 2 caselle;
2. se non conosci la risposta, puoi chiedere aiuto ad uno degli altri giocatori (per un massimo di 2 volte), se la risposta è corretta avanzi di una casella;
3. se non rispondi correttamente o non sai la risposta (e hai già consumato gli aiuti), resti fermo per un turno.

Il gioco dell'oca



PARTENZA

Vai avanti di una casella

Come si cuoce la pasta?

Resta fermo per un turno

Torna indietro di due caselle

In quale frutto troviamo la vitamina C?

Torna indietro di una casella

Vai avanti di due caselle

Disegna una verdura viola

In quale alimento troviamo le proteine?

A cosa serve il ferro?

Jolly da usare se non conosci una risposta

Gira due volte su te stesso

Scambia la tua pedina con quella di un compagno

Nomina almeno due frutti di colore rosso

Quale vitamina è importante per le ossa?

Mangia un frutto

ARRIVO

Giocatori/Tipologia

Individuale e/o a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Disegna frutta e verdura diverse, vestendole in base alla stagionalità. Alternativamente puoi ritagliare gli accessori da una rivista ed applicarli.

Qualche esempio?

Primavera: ciliege, fragole, piselli, carote, fagioli

Estate: anguria, mirtilli, zucchine, pomodori

Autunno: pere, castagne, melograni, funghi

Inverno: cavolfiori, broccoli, mele

etc

E adesso iniziamo a giocare...

Quale indumento dovrebbe indossare il cavolfiore?



Food
design

Giocatori/Tipologia

A squadre

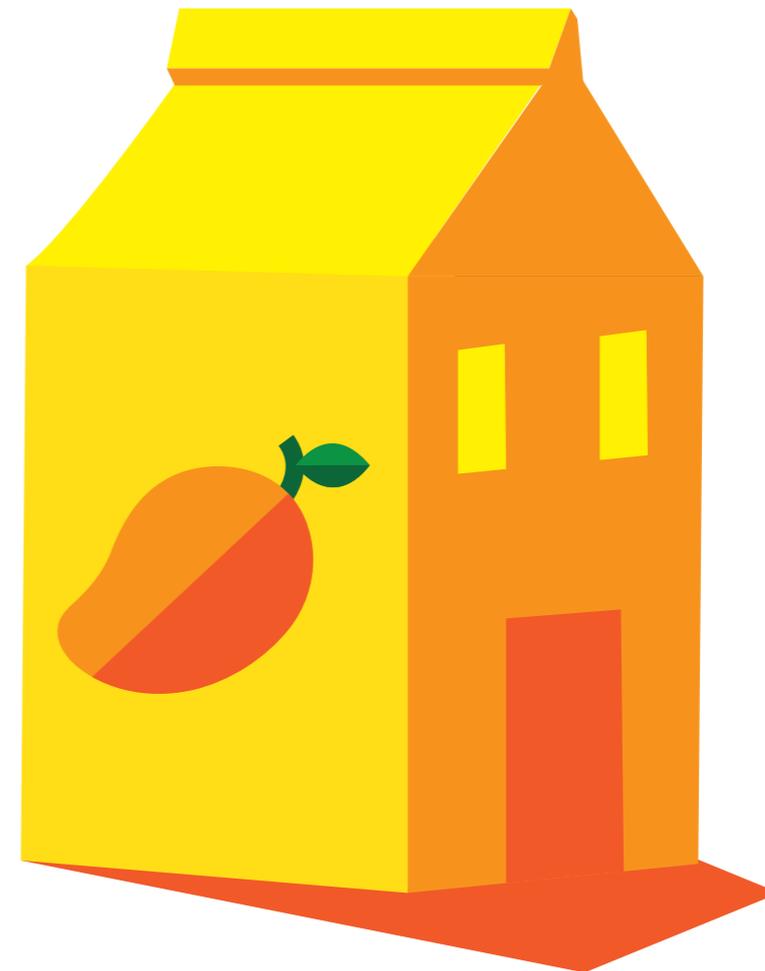
@ casa e/o scuola

Svolgimento

Formare dei gruppi: ogni gruppo sceglie una vitamina, disegna gli alimenti che la contengono e pone i disegni in una scatola. Vince il gruppo che è riuscito a disegnare più alimenti in un tempo prestabilito.

Lo stesso gioco può essere ripetuto per i sali minerali ed i grassi saturi/insaturi.

Indovina
dove?



Giocatori/Tipologia

Individuale e/o a squadre

@ casa

Svolgimento

Variare il colore degli alimenti significa essere sicuri di assumere ogni tipo di vitamina e/o sale minerale associato. I colori sono: blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio, rosso.

Un esempio?

blu-viola (melanzane, radicchio, frutti di bosco, prugne, uva rossa, fichi...); verde (asparagi, broccoli, cetrioli, insalata, spinaci, uva bianca, kiwi...); bianco (aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere...); giallo-arancio (zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, mandarini...); rosso (pomodoro, peperone, barbabietola, rapa, fragole, lampone, melograno...). Mangia ogni giorno un alimento per ogni colore in modo da avere a disposizione dopo un tempo scelto da voi (ad es. 5 giorni) una tavolozza con più colori con i quali fare un disegno. Vince il disegno con il maggior numero di colori.

La tavolozza
della salute



Giocatori/Tipologia

A squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Divertitevi a sfidarvi. Ma fate attenzione, si guadagnano punti con la risposta ERRATA.

I punti vanno da 1 a 3 a seconda del grado di difficoltà della domanda.

Vince chi accumula più punti!

1. I legumi sono piatto unico? (3 punti)

Risposta: vero / **falso**

2. Che cosa è l'orzo? (2 punti)

Risposta: cereale / **legume**

3. Cosa devi fare per il "calcio"? (2 punti)

Risposta: **saltare** / bere latte

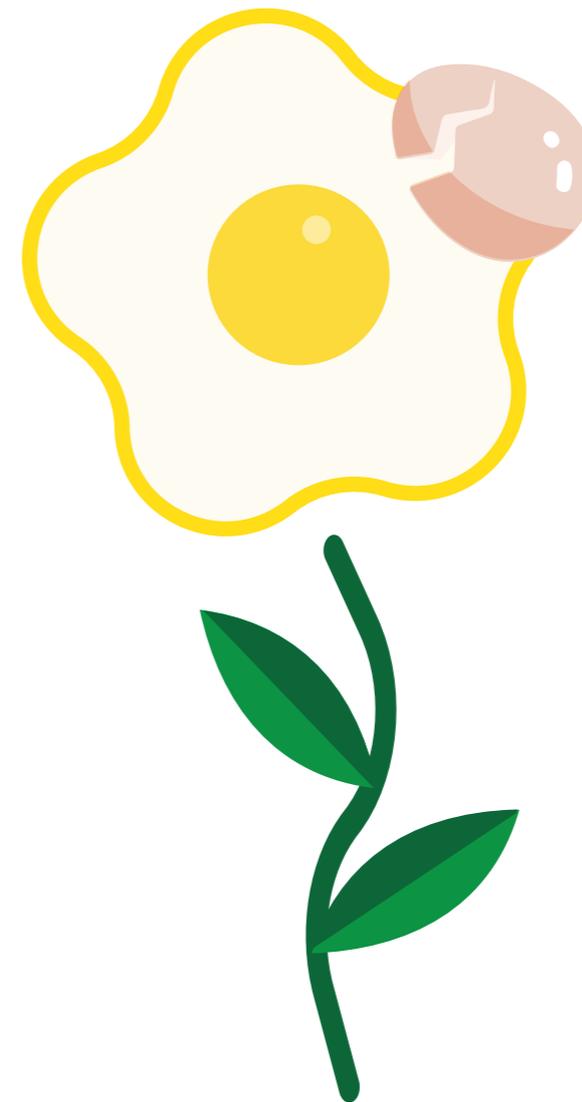
4. Qual'è il metodo di cottura della pasta? (1 punto)

Risposta: bollitura / **frittura**

5. Dove si conserva il latte fresco? (2 punti)

Risposta: frigo / **dispensa**

Sbagliando
si impara



6. E' corretto saltare la colazione? (1 punto)

Risposta: **si** / no

7. Di che colore è il radicchio? (1 punto)

Risposta: rosso / **verde**

8. Cosa sono le mandorle? (2 punti)

Risposta: frutta secca / **verdura secca**

9. Cosa è il colesterolo? (2 punti)

Risposta: grasso / **zucchero**

10. Dove si trova la vitamina D? (2 punti)

Risposta: pelle / **cuore**

11. Dove si conserva la pasta? (3 punti)

Risposta: **frigo** / dispensa

12. Cosa è l'etichetta? (3 punti)

Risposta: **il prezzo** / la carta d'identità

13. La caloria è una forma di energia? (3 punti)

Risposta: si / **no**

14. Dove trovi lo iodio? (3 punti)

Risposta: pesce / **arancia**

15. Dove si trova la vitamina C? (2 punti)

Risposta: agrumi / **latticini**

Ed adesso scatena la tua fantasia, inventa altre domande e sfida i tuoi amici

Giocatori/Tipologia

Individuale e/o a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Scrivi le lettere del tuo nome e del tuo cognome in colonna e usa ogni lettera come iniziale di un alimento, cercando di variare tra primo piatto/ secondo/ contorno e frutta.

Raggruppa poi gli alimenti. Vince chi realizza più pasti completi.

Esempio: **S**paghetti
Arrosto
Radicchio
Ananas

Un nome tutto
da mangiare



Giocatori/Tipologia

Individuale e/o a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Scegli un frutto, una verdura, un cereale, un legume con forma, colore, profumo, sapore che più ti piacciono e poi inventa una storia.

Se FOSSI un frutto/verdura/legume sarei....

Avrei la forma di...

Sarei di colore ...

Avrei la pelle...

Avrei il sapore di ...

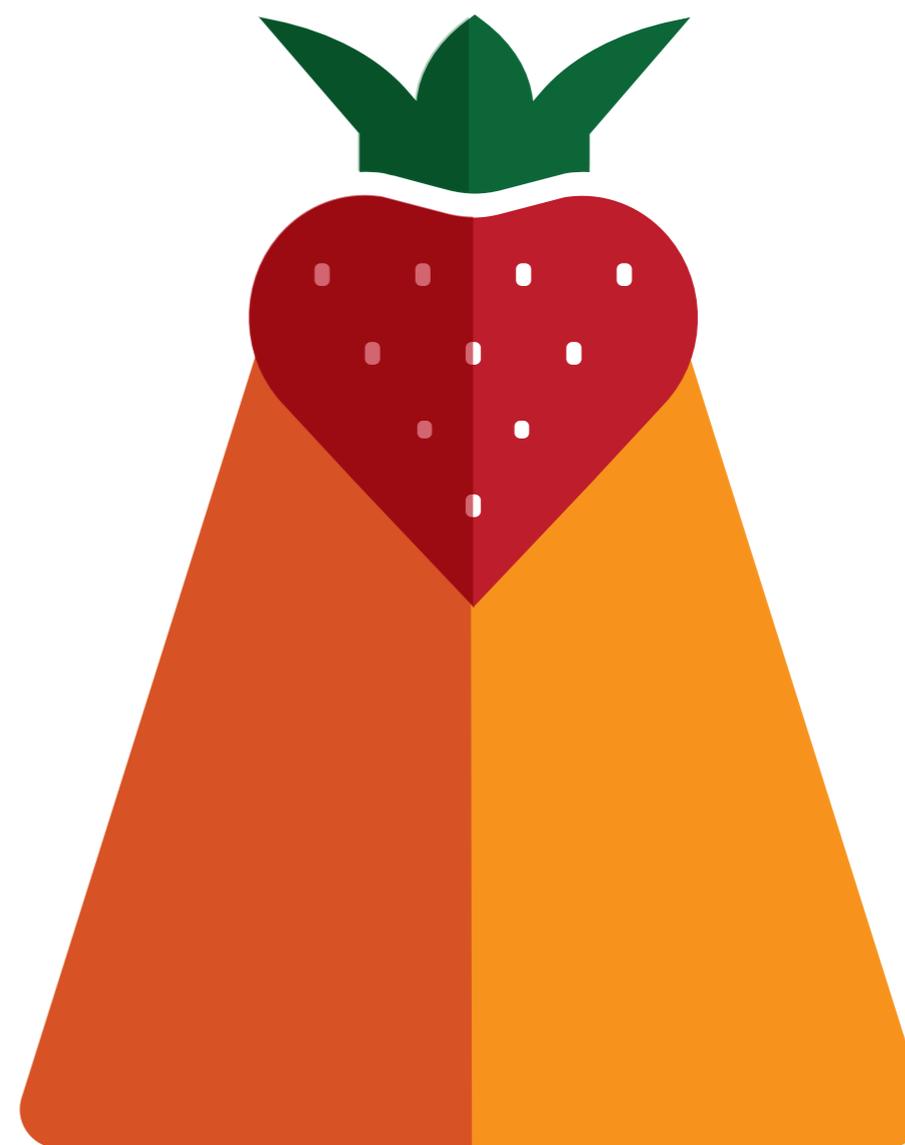
Sarei l'alimento preferito di ...

Vivrei (sull'albero, nel bosco, nel terreno) ...

Ponetevi in cerchio e contemporaneamente completate su un foglio di carta la prima frase. A questo punto, ripiegate il foglio in modo da coprire ciò che avete scritto e passatelo al compagno alla vostra destra.

Attenzione a non sbirciare. Completate la seconda frase e continuate a far girare il foglio fino ad arrivare all'ultima frase. Adesso, aprite tutti i fogli e fate un di-

Se fossi
un ...



segno usando tutte le descrizioni ottenute, scatenando la vostra fantasia. Se volete rendere il gioco ancora più divertente, potete ritagliare tutti gli elementi disegnati e creare una favola.

Giocatori/Tipologia

Individuale

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Guarda attentamente le immagini e trova l'intruso sulla base della stagionalità degli alimenti.

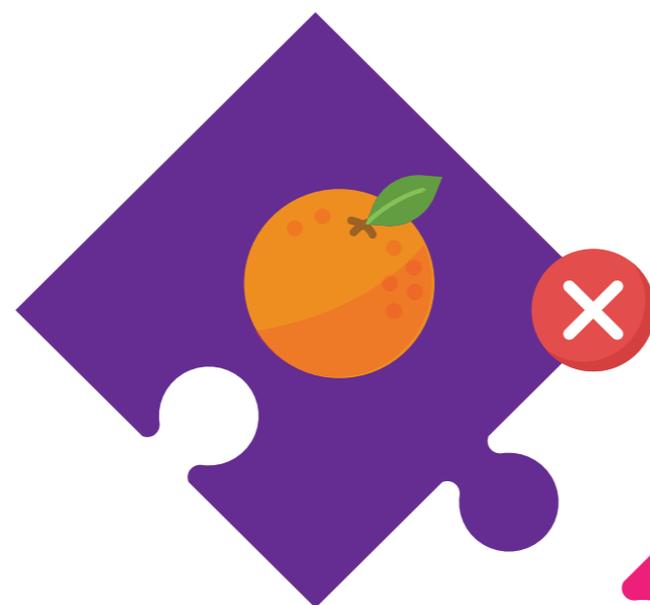
Trova
l'intruso



Frutta: arancia, fragola, pera, anguria, albicocca, ciliege

Stagione: estate

Risposta
esatta



Risposta esatta: **Arancia**



Verdura: carota, broccolo, finocchio, cavolfiore, carciofo, asparagi

Stagione: inverno

Risposta
esatta



Risposta esatta: **Asparagi**

Giocatori/Tipologia

A squadre

@ casa e/o scuola

Materiali

4 secchielli colorati (1 per la carta, 1 per la plastica, 1 per l'indifferenziata e 1 per il vetro), fogli di carta

Svolgimento

Disegnate su foglietti di carta degli oggetti per ciascun materiale (carta, plastica, indifferenziata e vetro). Dividete tra voi i foglietti in parti uguali. Posizionatevi distanti dai secchielli e al via, a turno, cercate di buttare nel giusto contenitore il numero maggiore di foglietti in 30 secondi. Allo scadere del tempo, verrà assegnato un punto per ogni foglietto differenziato nel modo corretto.

Al termine del gioco vince chi ha totalizzato il punteggio più alto.

Se non avete secchielli colorati potete stampare dei fogli di colore diverso per distinguerli.

Differenziamoci
differenziando



Giocatori/Tipologia

Individuale

@ casa e/o scuola

Svolgimento:

Lo sapevate che la frutta e la verdura non sono solo buonissime da mangiare ma possono diventare degli eccellenti acquerelli? Per farlo sono necessari:

- Buccia e scarti di frutta e verdura
- Acqua
- Frullatore o mortaio
- Contenitore di vetro

Potete ottenere il rosso utilizzando la buccia della barbabietola: basta frullarla, aggiungere dell'acqua e successivamente filtrare. Per il fucsia si può schiacciare nel mortaio il cavolo rosso per ottenerne il succo e aggiungere succo di limone. Se invece del succo si aggiunge bicarbonato si ottiene il blu. Per il verde, si può utilizzare l'acqua di cottura degli spinaci. Mentre per ottenere il giallo o l'arancione è sufficiente tagliare la buccia di carote, arance o mandarini e frullarla in modo omogeneo. Anche la posa del caffè può essere riutilizzata, basta mescolare i fondi del caffè con acqua per ottenere il marrone.

Ora scatenatevi ad utilizzare gli acquerelli per creare favolosi dipinti.

Gli acquerelli..
naturali



Giocatori/Tipologia

Individuale e/ a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Scegliete uno dei seguenti alimenti e a turno cercate di indovinare a quale categoria appartiene: cereali, carni, pesci, frutta, verdura, legumi. Per ogni risposta esatta guadagnate un punto. Vince chi ottiene il punteggio più alto. Puoi anche metterti alla prova cercando nuovi nomi e sfidando i tuoi amici

1. Rana pescatrice, 2. Ribes, 3. Bieta, 4. Scorfano, 5. Papaya, 6. Sgombro, 7. Cardo, 8. Luccio, 9. Piselli , 10. Rapa, 11. Quinoa, 12. Anatra, 13. Giuggiole, 14. Scalogno, 15. Ceci, 16. Melograno, 17. Litchi, 18. Grano, 19. Coniglio, 20. Datteri, 21. Fave, 22. Branzino, 23. Triglia, 24. Ravanello, 25. Sedano, 26. Topinanbur, 27. Radicchio, 28. Faraona, 29. Cefalo, 30. Carpa, 31. Tamarindo, 32. Avena, 33. Cocco, 34. Borlotti, 35. Avocado, 36. Farro, 37. Lattuga, 38. Spinaci, 39. Sogliola, 40. Fagioli, 41. Razza, 42. Fragole, 43. Riso, 44. Prugne, 45. Tacchino, 46. Porro, 47. Amaranto, 48. Orzo, 49. Pasta, 50. Segale, 51. Mela, 52. Fagiano, 53 Bergamotto, 54. Dentice, 55. Cicoria, 56. Soia, 57. Mango, 58. Carota, 59. Pistacchi, 60. Verza

Indovina
l'alimento



Risposta esatta

Risposte esatte

1. Pesce, 2. Frutta, 3. Verdura, 4. Pesce, 5. Frutta, 6. Pesce, 7. Verdura, 8. Pesce, 9. Legume, 10. Verdura, 11. Cereale, 12. Carne, 13. Frutta, 14. Verdura, 15. Legume, 16. Frutta, 17. Frutta, 18. Cereale, 19. Carne, 20. Frutta, 21. Legume, 22. Pesce, 23. Pesce, 24. Verdura, 25. Verdura, 26. Verdura, 27. Verdura, 28. Carne, 29. Pesce, 30. Pesce, 31. Frutta, 32. Cereale, 33. Frutta, 34. Legume, 35. Frutta, 36. Cereale, 37. Verdura, 38. Verdura, 39. Pesce, 40. Legume, 41. Pesce, 42. Frutta, 43. Cereale, 44. Frutta, 45. Carne, 46. Verdura, 47. Cereale, 48. Cereale, 49. Cereale, 50. Cereale, 51. Frutta, 52. Carne, 53. Frutta, 54. Pesce, 55. Verdura, 56. Legume, 57. Frutta, 58. Verdura, 59. Frutta, 60. Verdura

Giocatori/Tipologia

Individuale e/ a squadre

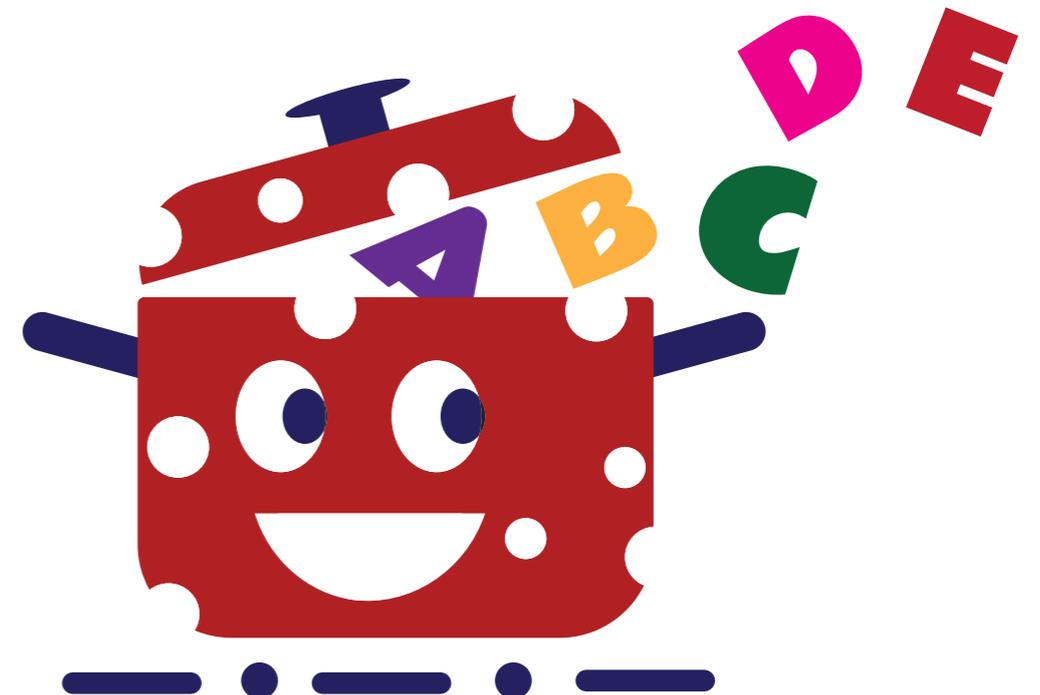
@ casa e/o scuola

Svolgimento

Rispondi correttamente alle seguenti domande e con l'iniziale di ciascuna risposta ottieni il nome di un importante metodo di cottura.

1. Si usa per coprire gli occhi — ● — — ●
2. È ghiotto di miele ● — — ●
3. Ci scrive sopra la maestra — ● — ● — — ●
4. Un animale molto lento — ● — ● — ●
5. Viene dopo il pollice ● — — ● — ●
6. Lo prendi alla stazione — — ● — ●
7. Tipo di frutta a grappolo ● — ●
8. Saltella e fa cra cra — ● — ●
9. Succhiano il nettare ● — ●

Anagramma in pentola



Risposta
esatta

Soluzione

Benda

Orso

Lavagna

Lumaca

Indice

Treno

Uva

Rana

Api

Giocatori/Tipologia

Individuale e/ a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Indovina la risposta misteriosa

Ci sono sempre, sono preziosa

Su ciò che compri il tuo sguardo si posa

Ti dico se puoi o non puoi più consumare

Il prodotto che dallo scaffale vorresti acquistare

Non ho né nome né cognome

Solo numeri a cui prestare attenzione

Indovinello
da mangiare



Risposta
esatta

Soluzione

Data di scadenza

Giocatori/Tipologia

A squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Dividetevi in due squadre e disegnate 21 alimenti su dei foglietti di carta, uguali per entrambe le squadre. All'inizio della partita ciascuna delle squadre pesca una carta dal mazzo e pone la carta pescata davanti a sé, in modo che la squadra avversaria non possa vederla. Disponete poi gli altri foglietti in modo da essere scoperti o nascosti a seconda dello svolgersi del gioco. L'alimento pescato è il personaggio segreto che dovrà essere indovinato dall'avversario. A turno il giocatore di una squadra pone una domanda al giocatore della squadra avversaria che potrà rispondere solo con un sì o un no, in modo da eliminare dal vostro mazzo gli alimenti che non rispondono alle caratteristiche che avete chiesto. Ad esempio se la vostra domanda sarà: è una verdura? E l'avversario risponde di no, allora potete scartare tutti i disegni delle verdure in vostro possesso. Vince chi indovina prima l'alimento segreto dell'avversario.

Segui gli indizi,
scopri chi sono



Giocatori/Tipologia

Individuale e/ a squadre

@ casa e/o scuola

Svolgimento

Osserva le due immagini nella pagina a seguire e trova le 5 differenze. Sapresti indicare quale delle due è l'etichetta giusta?

Trova le
differenze



I GOLOSINI

Biscotti per la prima colazione

Ingredienti: farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte, grassi, olio di oliva, lievito, sale

Quantità media per 100g di prodotto

Tabella Nutrizionale

Valore energetico Kcal 700

Proteine g 6

Carboidrati g 10

Grassi g 15

Da consumarsi preferibilmente entro il:

25 luglio 2022

Da conservarsi in luogo fresco e asciutto

Prodotto da “Il Goloso s.r.l”, via...

I GOLOSINI

Biscotti per la prima colazione

Ingredienti: farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte, grassi, olio di oliva, lievito, sale

Quantità media per 1kg di prodotto

Tabella Nutrizionale

Valore energetico kW 700

Vitamine g 6

Carboidrati g 10

Grassi g 15

Da consumarsi preferibilmente entro il:

25 luglio

Da mangiarsi in luogo fresco e asciutto

Prodotto da “Il Goloso s.r.l”, via...

Risposta
esatta

Le 5 differenze:

100g / 1kg; Kcal / kW; Proteine / Vitamine;

25 luglio 2022 / 25 luglio;

Da consumarsi... / Da mangiarsi...

I GOLOSINI



Biscotti per la prima colazione

Ingredienti: farina di grano tipo 0, zucchero, uova, latte intero in polvere, grassi vegetali, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio), sale

Quantità media per 100g di prodotto

Tabella Nutrizionale

Valore energetico Kcal 700

Proteine g 6

Carboidrati g 10

Grassi g 15

Da consumarsi preferibilmente entro il:

25 luglio 2022

Da conservarsi in luogo fresco e asciutto

Prodotto da “Il Goloso s.r.l”, via...

