

# Quattro ragazzi e un orto fuori di zucca





Cari ragazzi, care famiglie,

immaginate che ogni prodotto della nostra terra non sia soltanto cibo ma il protagonista di una storia straordinaria. In questo fumetto, gli ortaggi e i frutti che portiamo in tavola rivelano la loro vera natura e diventano nostri alleati preziosi che, proprio come dei compagni di squadra, ci aiutano a crescere forti e pieni di energie.

Con il Programma del Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste "Frutta e verdura nelle scuole", accompagniamo voi ragazzi in un viaggio alla scoperta dei sapori autentici e della qualità. Continuiamo a lavorare con impegno affinché possiate trovare la freschezza e i colori dei prodotti della nostra terra sui vostri banchi sin dai primi giorni di scuola come è già successo quest'anno.

Così potrete capire, gustandoli, il valore dei nostri prodotti freschi, della qualità del biologico, della unicità dei prodotti che vengono dal territorio come quelli a marchio DOP o IGP.

Come Ministro sono orgoglioso di sostenere iniziative così importanti come questo programma che parla il linguaggio dell'immaginazione. Imparare a conoscere i frutti della nostra terra significa rispettare le stagioni, sostenere i nostri agricoltori, che sono i veri custodi della nostra bella Italia, e poter costruire, morso dopo morso, il vostro futuro con la giusta carica.

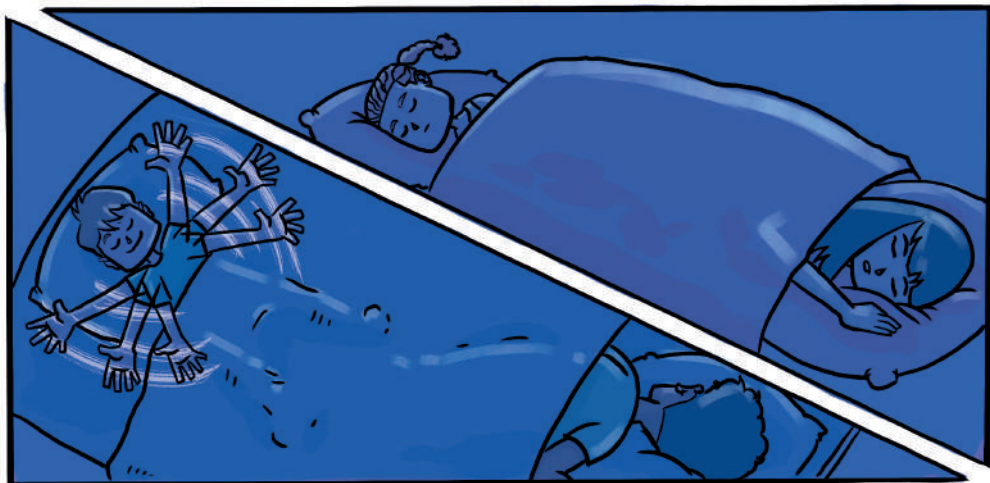
Cari ragazzi, tuffatevi in questa avventura insieme a Luca, Susanna, Miyu e Paki. Sognando, giocando e divertendovi avrete un'occasione per imparare a mangiare bene.Cogliete questa opportunità come i nostri agricoltori colgono i frutti dagli alberi.

Buona lettura.

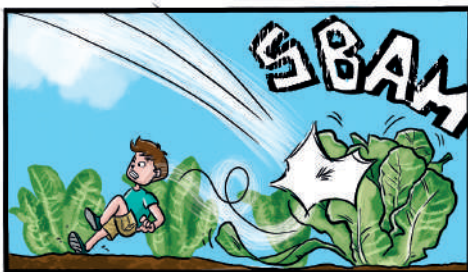
**Francesco Lollobrigida,**  
Ministro dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste



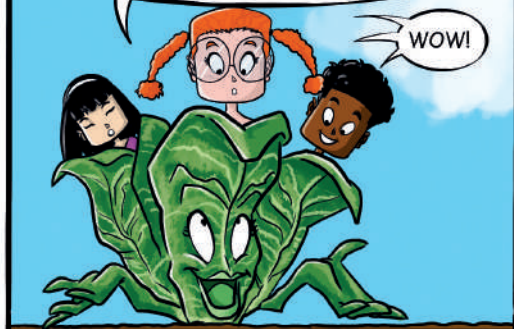




VERSO IL CAMPO PIÙ BELLO DI SEMPRE!  
FA PARTE DI UN'AZIENDA AGRICOLA  
A DIR POCO MAGICA DOVE TUTTO È  
POSSIBILE! SEGUI TEMI...EHHHHHH



QUATTRO NUOVI ARRIVI, QUANTI NE MANCANO ANCORA?  
NON HO MOLTE FOGLIE A DISPOSIZIONE! IMPARATE  
AD ATTERRE PER LA PROSSIMA VOLTA, CAPITO?



MA CHE MERAVIGLIA!  
GRAZIE SIGNORA...  
SIGNORA?



LATTUGA, PREGO,  
MI CHIAMI LATTUGA!



CERTO SIGNORA  
LATTUGA! CHE  
POSTO È QUESTO?



CERTAMENTE! MERAVIGLIOSAMENTE  
SFAVILLANTE!!!

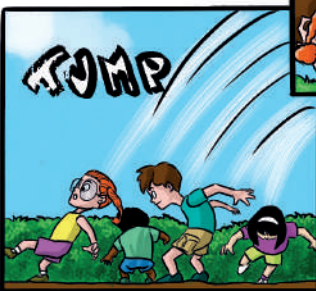
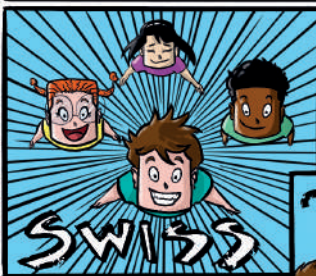
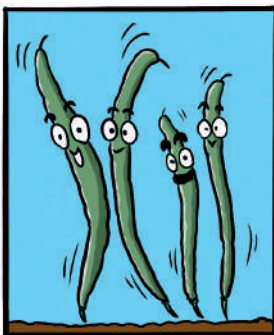


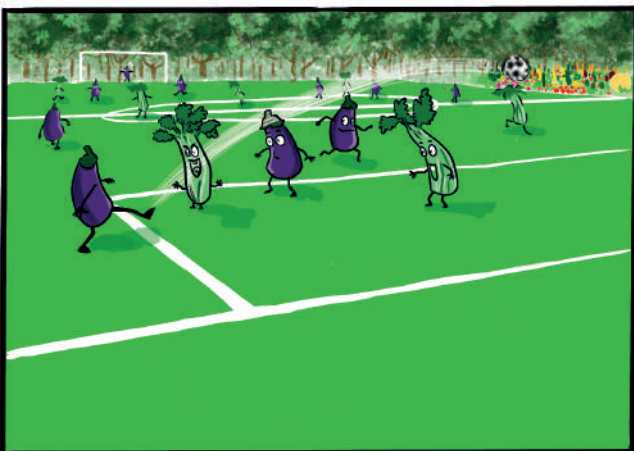
BENVENUTI NELL'AZIENDA MAGICA!  
DOVE TUTTO È NUTRIENTE E TUTTO  
PUÒ ESSERE PARLANTE!

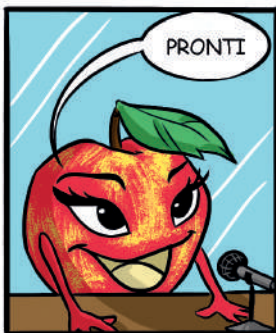
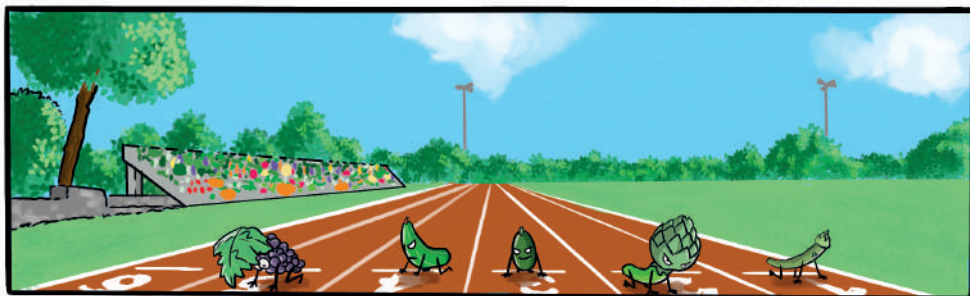
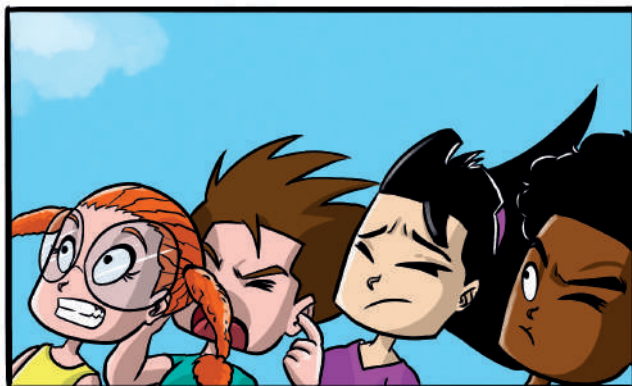


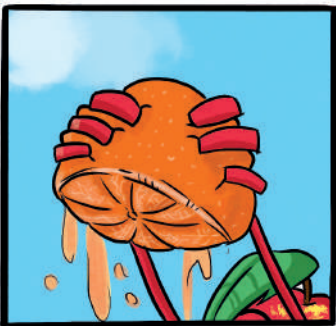
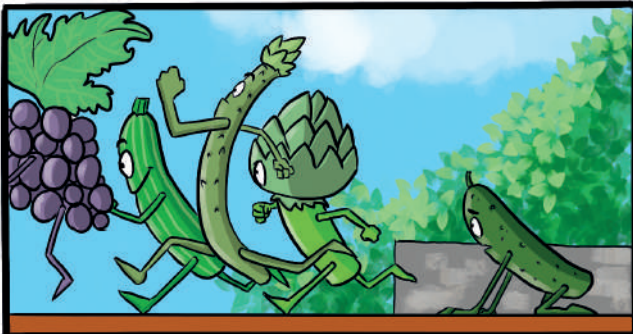
SICURAMENTE! BEH NON VORRETE  
STARMI SOPRA ALL'INFINITO!

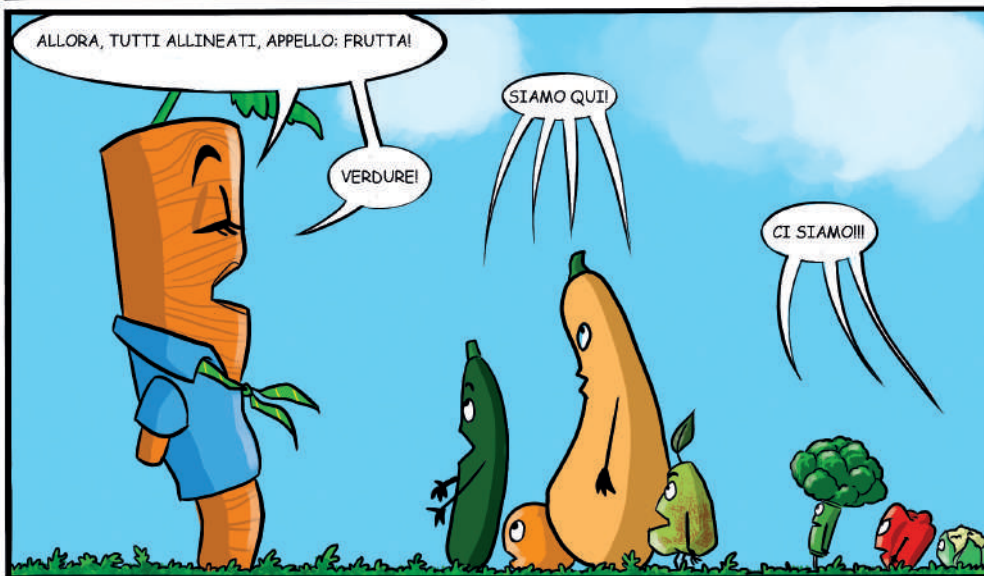
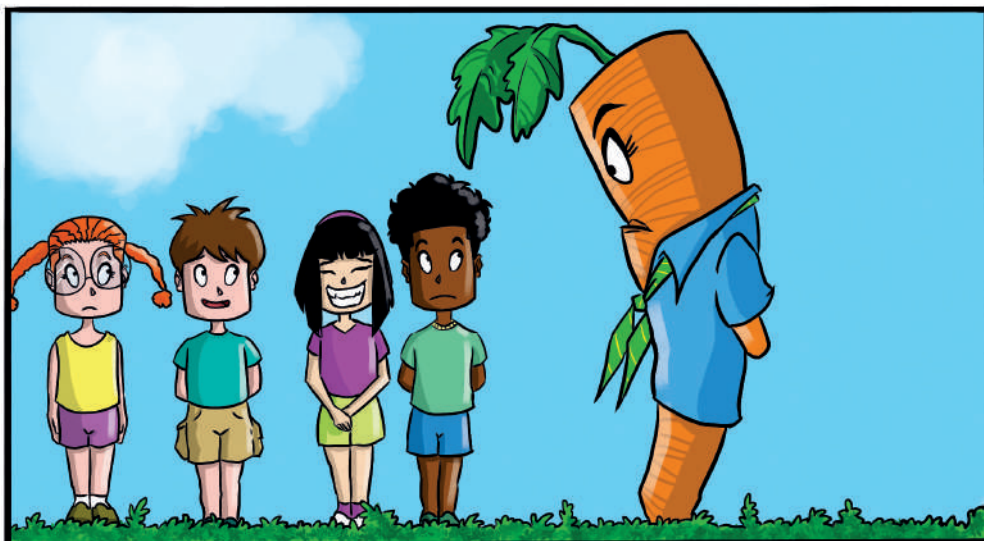






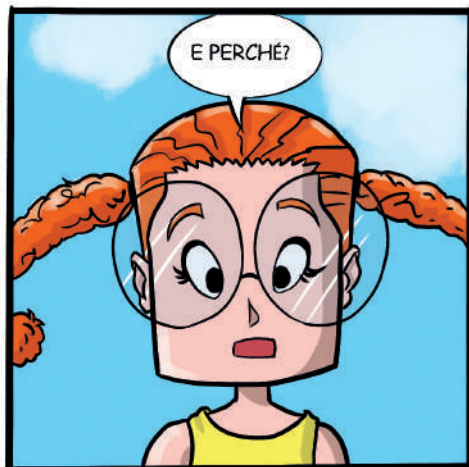










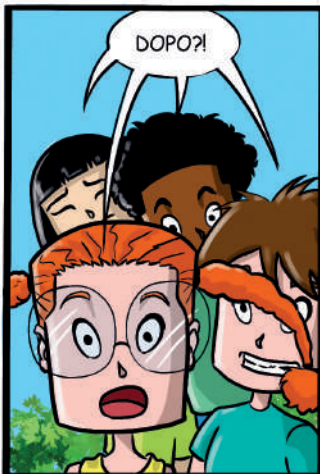




NON BASTANO VERDURE E FRUTTI,  
LO DICIAMO A VOI TUTTI! SI  
DEVE PASSEGGIARE PER STARE BENE,  
SALIRE LE SCALE IN MODO ABITUALE,  
POI SOLO DOPO GIOCARE!



DOPO?!



CERTI PER UN CORRETTO STILE DI VITA  
BISOGNA CORRERE, ANDARE IN BICI,  
FARE SPORT E STARE SEMPRE IN  
MOVIMENTO, PER ALMENO UN'ORA  
AL GIORNO!



CORRERE, ANDARE IN BICI, FARE  
SPORT E STARE SEMPRE IN MOVIMENTO!  
E CON I VIDEOGIOCHI QUANDO  
POSSIAMO GIOCARE?

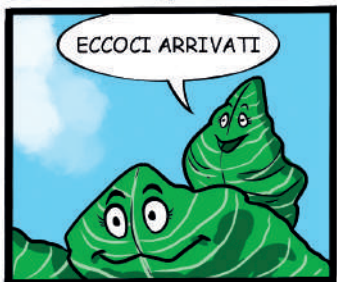
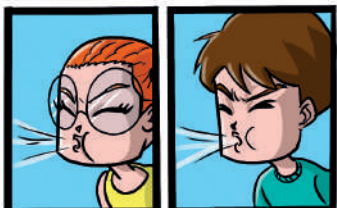


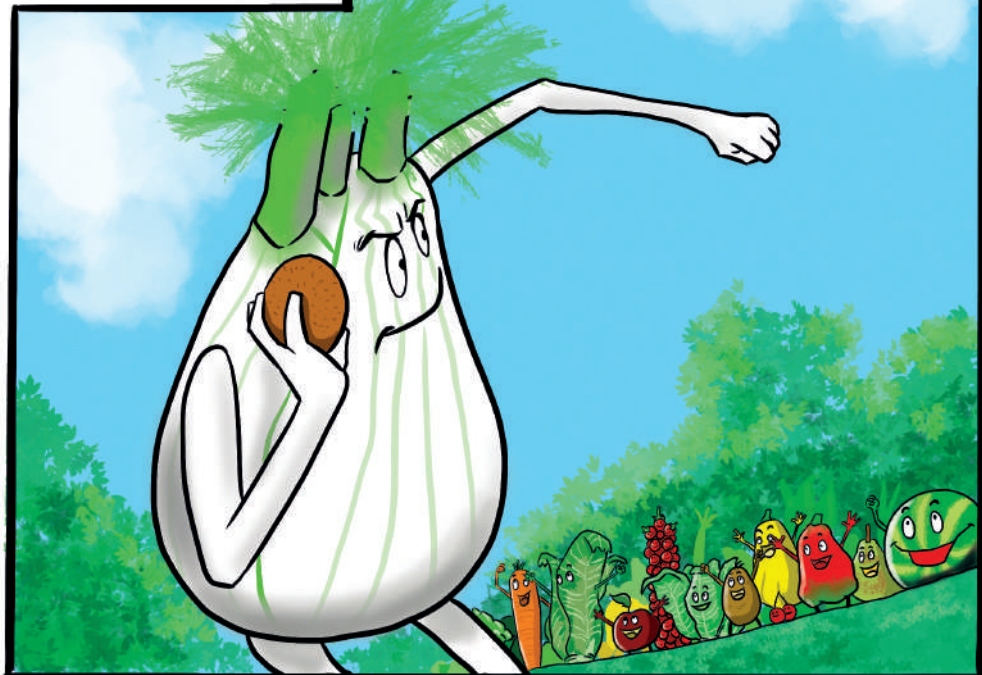
IL MENO POSSIBILE!



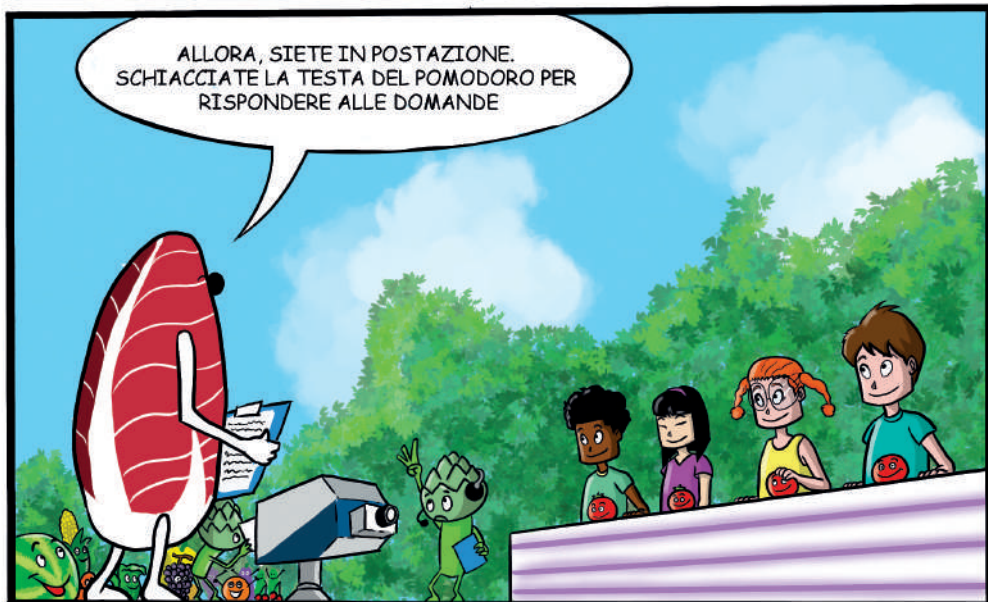
















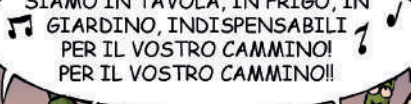
SE VUOI CRESCER TANTO E BENE  
MANGIA FRUTTA, TI CONVIENE!



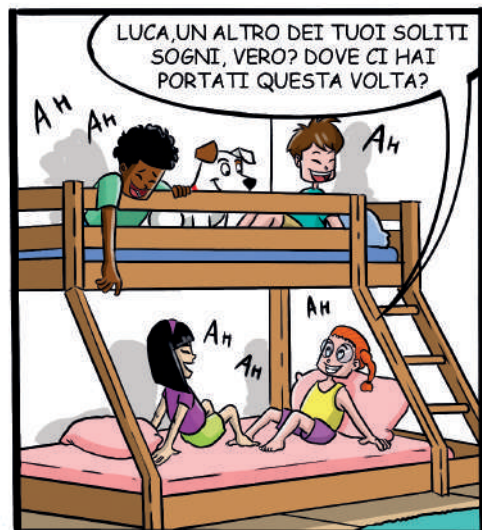
SIAMO SEMPRE AL VOSTRO FIANCO  
CI RITROVI SOPRA UN BANCO, PER NON  
DIRE CHE SEI STANCO!

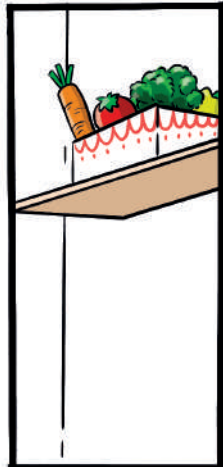
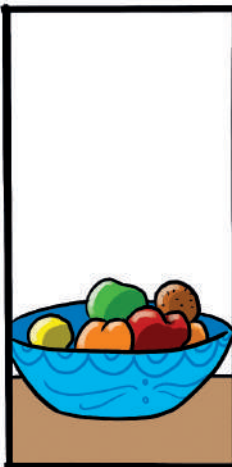
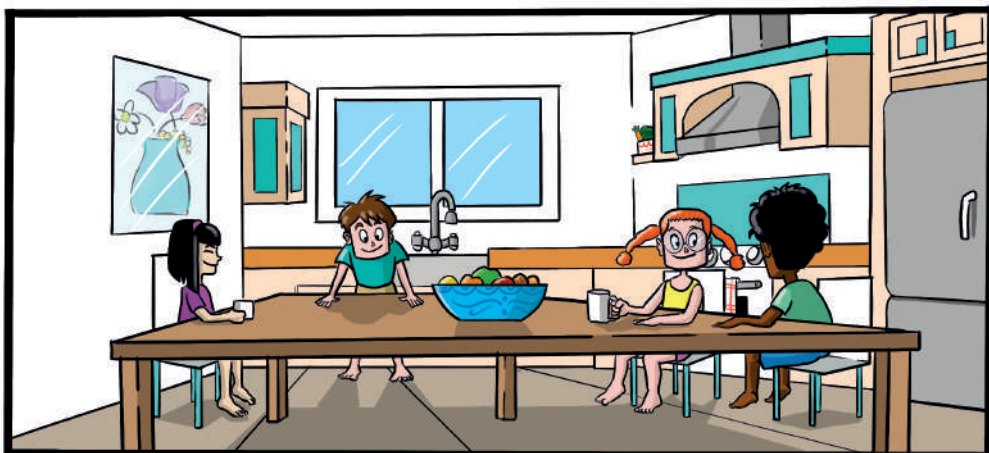



SIAMO IN TAVOLA, IN FRIGO, IN  
GIARDINO, INDISPENSABILI  
PER IL VOSTRO CAMMINO!  
PER IL VOSTRO CAMMINO!!











SIAMO IN TAVOLA, IN FRIGO E IN GIARDINO...  
E ANCHE A CASA MIA!





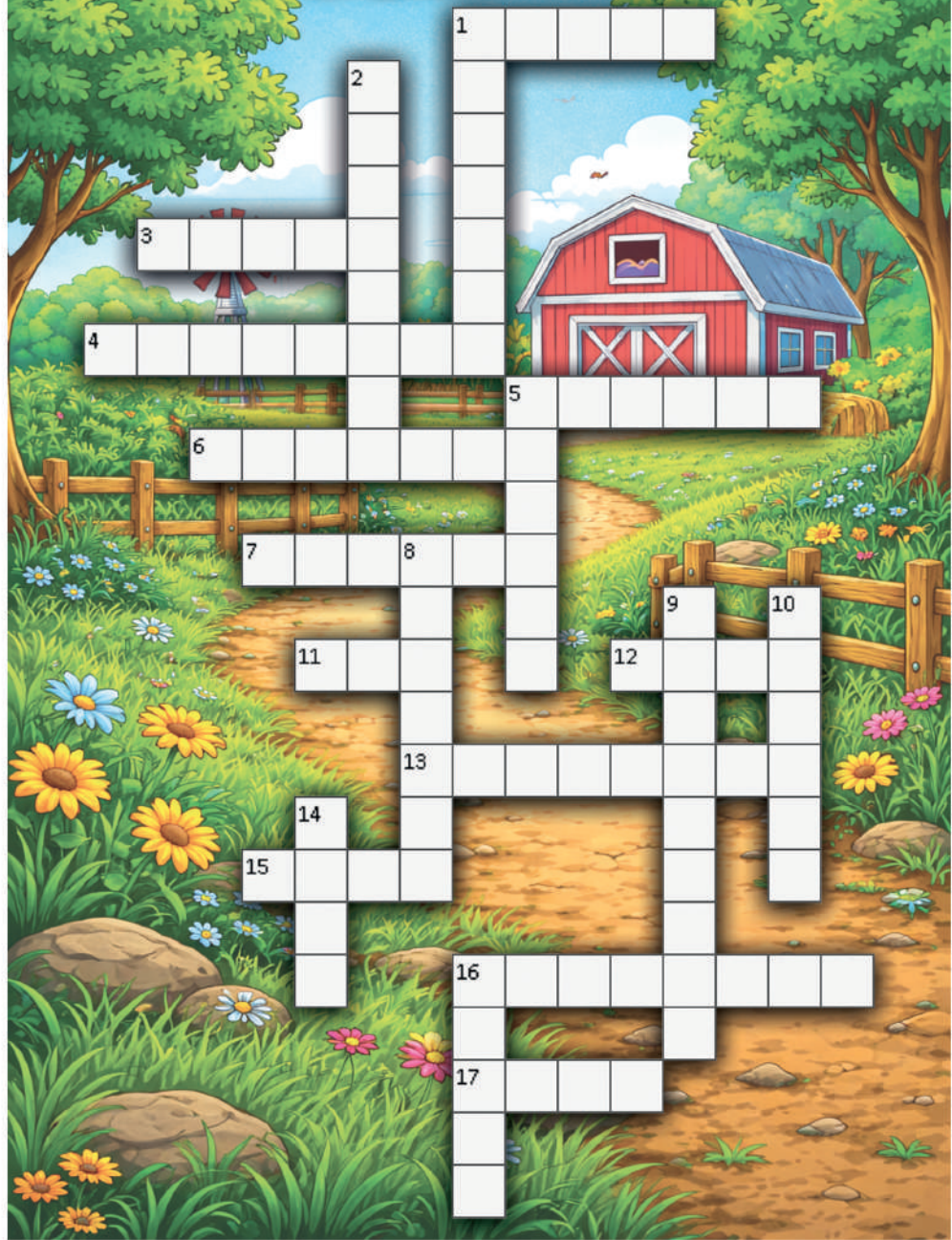
## ORIZZONTALI

- 1 Aiutano l'intestino e si trovano in frutta e verdura
- 3 Casetta che protegge le piante dal freddo
- 4 Si possono fare ripiene o fritte
- 5 Frutta e verdura vanno mangiate di tanti diversi...
- 6 Si fa a metà mattina o pomeriggio
- 7 Si mette nel minestrone
- 11 Si mangia uno chicco alla volta
- 12 Piccolo frutto peloso
- 13 Ortaggio spinoso dal cuore tenero
- 15 Una al giorno toglie il medico di turno
- 16 Le dosi di frutta e verdura da consumare
- 17 Si mettono nella terra per far nascere nuove piante

## VERTICALI

- 1 Si mangiano spesso con la panna
- 2 Sostanze preziose contenute in frutta e verdura
- 5 Si dice sia la preferita dei conigli
- 8 Frutto ricco di vitamina C
- 9 Si usa anche per tisane digestive
- 10 Molti lo spremono sul pesce
- 14 E' un frutto che "cade" con facilità
- 16 Frutto estivo dalla buccia vellutata

# IL CRUCIVERBA



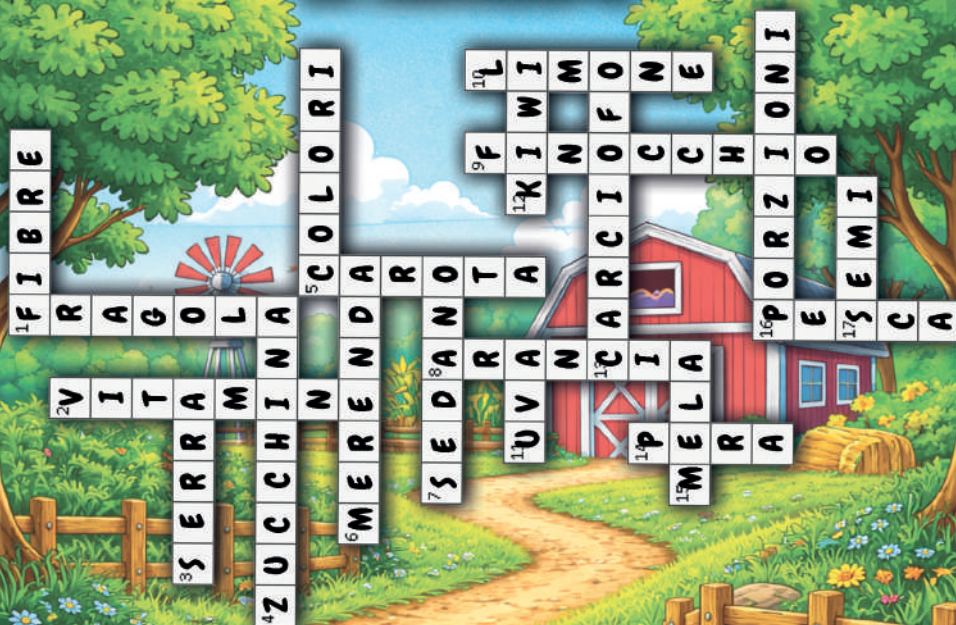
# LE PAROLE NASCOSTE

X S E Y E Z I N O C L V  
G U O N N O S Z Y O T I  
S C A V O L F I O R E O  
M E G U I I H I M S O S  
O T U D Z Y Z C Y A M A  
J R T E A O V A O H S D  
M I T I T Y A N L N I Q  
B O A R A N C I A O L X  
H L L A R D U P V K C X  
C O R J D Y D S U C I I  
C A L C I O X L G S C J  
R P U L B T Z E N Z C Q

**Trova le parole leggendo le definizioni qui sotto.  
Le parole possono essere scritte in tutte le direzioni.**

1. Ortaggio lungo e verde che può essere anche sottaceto.
2. Frutto arancione diviso in tanti spicchi succosi.
3. Verdura a foglie verdi con cui fare l'insalata.
4. Attività fisica veloce che si può fare all'aria aperta senza attrezzi.
5. Si ottiene bevendo spesso.
6. Verdura a forma di piccolo albero compatto.
7. Cresce a grappoli.
8. Gioco del pallone.
9. Arriva la sera e ci consente di avere energia durante il giorno.
10. Attività sportiva che si fa pedalando.
11. Verdura molto ricca di ferro.
12. Pasto importante della giornata, da fare al mattino.

# LE SOLUZIONI



# FRUTTA E VERDURA: MERENDA STUPENDA.

OGNI MOMENTO È  
BUONO PER GUSTARLA



CON IL PROGRAMMA "FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE" I PIÙ PICCOLI IMPARERANNO A CONOSCERE ED APPREZZARE PRODOTTI FRESCHI E GUSTOSI E, GRAZIE ALLE ATTIVITÀ IN CLASSE E SUL TERRITORIO, CAPIRANNO CHE PER FRUTTA E VERDURA È SEMPRE IL MOMENTO GIUSTO.



PROGRAMMA DESTINATO ALLE SCUOLE

**FRUTTA E  
VERDURA  
NELLE SCUOLE**

IMPARIAMO LA LEZIONE: SONO BUONE, FANNO BENE!

**ISCRIVI LA TUA SCUOLA,  
PARTECIPA AL PROGRAMMA!**  
[www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it)



  
MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



  
isma

## Frutta e verdura a merenda nelle scuole di tutta Europa

“Frutta e verdura nelle scuole” è un Programma promosso dall’Unione Europea, che porta sui banchi delle scuole primarie **frutta e verdura di diverse tipologie**, per incoraggiare i bambini al consumo di questi prodotti così importanti e per sostenerli nella **conquista di abitudini alimentari sane ed equilibrate**.

In Italia il Programma è realizzato dal Ministero dell’agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste, in collaborazione con il Ministero dell’Istruzione e del Merito, il Ministero della Salute, Agea, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano.

Il programma che prevede la distribuzione di frutta e verdura, coinvolge circa **1 milione di bambini dai 6 agli 11 anni in quasi 7.000 scuole**, distribuite su tutto il territorio nazionale.

### Assaggiare, giocare, imparare

Oltre a gustare frutta e verdura, i bambini, così come gli insegnanti e i genitori, negli anni hanno potuto partecipare a moltissime iniziative ludico-didattiche ed eventi speciali, finalizzati a favorire la conoscenza dell’intero sistema produttivo agroalimentare, dalla pianta al frutto, dall’orto alla tavola e a promuovere il consumo dei diversi prodotti ortofruttili, per tipologia, qualità e origine. Queste iniziative hanno consentito di affrontare oltre ai temi alimentari, come per esempio mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, anche quelli della riduzione degli scarti alimentari e del loro recupero.



### Fai aderire ora la tua scuola!

- **SE SEI UN INSEGNANTE** non perdere l’opportunità di far iscrivere la tua scuola al Programma. Puoi farlo facilmente dal sito [www.fruttanellescienze.gov.it](http://www.fruttanellescienze.gov.it), in pochi semplici passi.
- **SE SEI UN GENITORE** e la scuola del tuo bambino non ha ancora partecipato, puoi parlare tu di questa iniziativa agli insegnanti: la condivisione del Programma fra scuola e genitori infatti è fondamentale per raggiungere gli obiettivi, e questa è un’occasione da non perdere per partire con il piede giusto.

## **“Quattro ragazzi e un orto fuori di zucca”**

A cura di:

ISMEA - Istituto Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare - Direzione  
Comunicazione e URP

MASAF - Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle  
foreste - Ufficio Promozione Comunicazione Valorizzazione

Con la collaborazione di:

Sport e Salute

Si ringrazia il CREA per il supporto scientifico all'attività

Ideazione e sceneggiatura: Boste

Disegni e colori: Andrea D'Andreagiovanni

Grafica e impaginazione: Bonnigraph

Stampa: Arti Grafiche Cardamone srl

Prodotto nell'ambito del Programma comunitario Frutta e Verdura nelle scuole 2025-2026





MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



[www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it)

