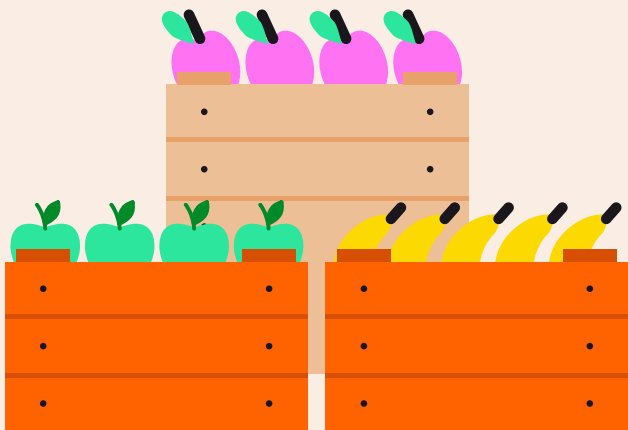
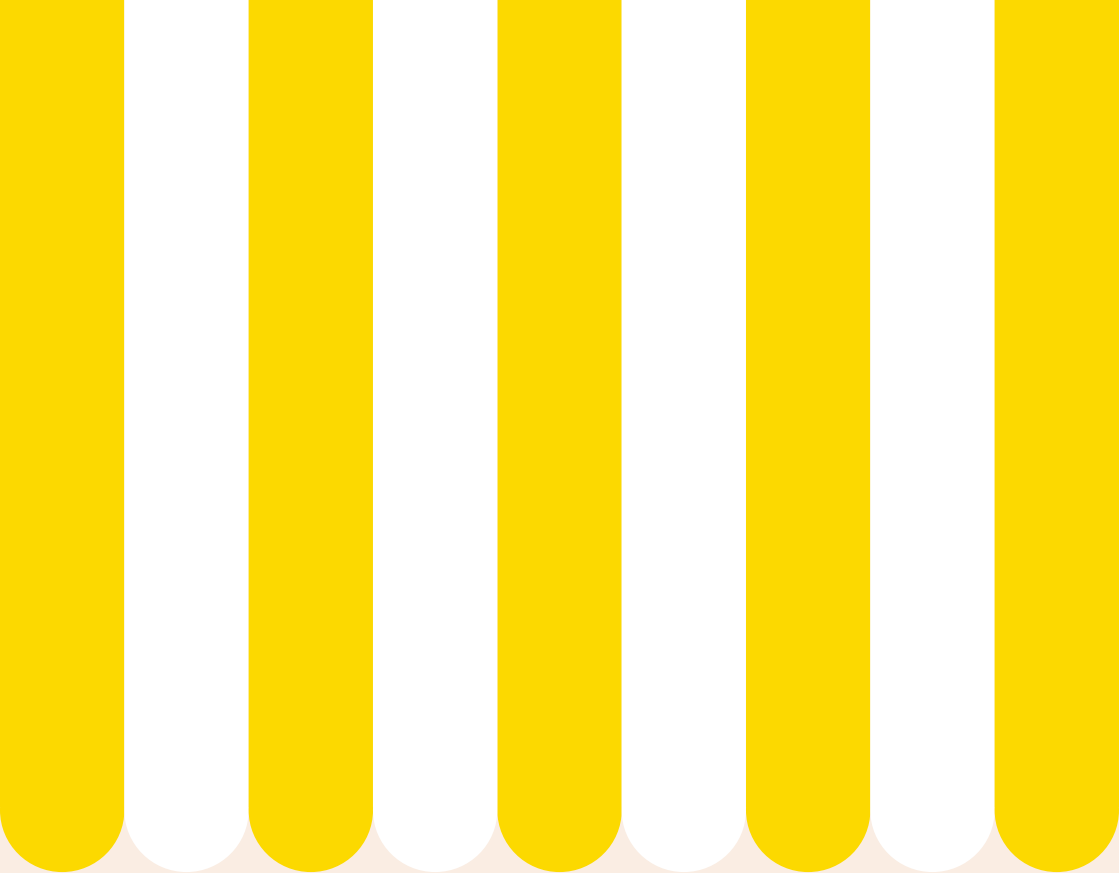


# GUIDA

PER GLI INSEGNATI



FRUTTA E VERDURA  
NELLE SCUOLE



---

# GUIDA

PER GLI INSEGNATI

## Introduzione

Questo kit ludo-didattico è destinato agli insegnanti delle scuole primarie italiane per aiutarli nell'importante compito di stimolare, incuriosire ed educare i bambini in modo facile, divertente e formativo.

Il kit si compone del “classico” tabellone da gioco a tappe, che aiuta i bambini a capire attraverso diverse attività quali sono i frutti e le verdure di una determinata stagione, quante porzioni al giorno vanno consumate, e quali sono le buone pratiche sostenibili rispetto a quello che mangiamo.

---

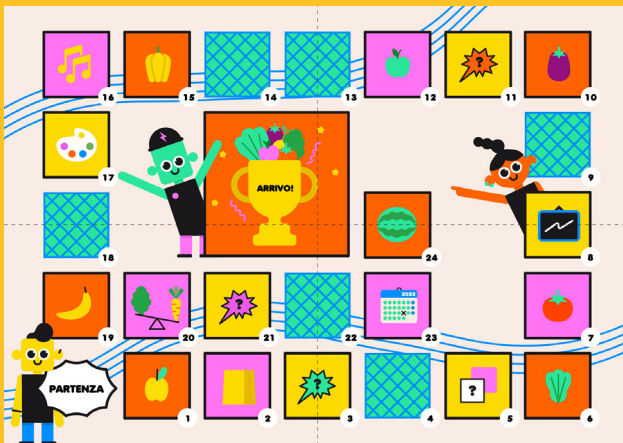
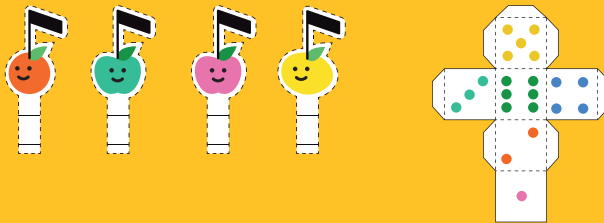
## Indice

01	Istruzioni	p. 05
02	Caselle attività	p. 07
03	Caselle informative	p. 11
04	Caselle imprevisti	p. 15
05	Caselle neutre	p. 17
06	Materiali	p. 18

## IL KIT

Insieme alla guida degli insegnanti, il kit contiene:

- **un tabellone da gioco**, che potrà essere disposto al centro della classe,
- **quattro segnaposto** che ogni band potrà scegliere e dovranno essere disposti nel punto di partenza,
- **un dado da gioco**, contenuti nelle pagine di questa guida che potranno essere fotocopiati o ritagliati.



## REGOLE

Le regole sono quelle tipiche del gioco dell'oca, con avanzamento al tiro dei dadi ed esecuzione di piccoli giochi, domande quiz, a squadre.

Il gioco si svolge in uno spazio libero ma non dispersivo.

La classe dovrà essere suddivisa in 2/4 band (a seconda del numero dei bambini), ogni band dovrebbe essere formata da 4/6 bambini.

Le squadre posizioneranno i segnaposto nella casella di partenza e a turno tireranno il dado e avanzeranno sulle caselle per compiere tutto il percorso.

Alcune delle caselle su cui i bambini si fermeranno prevedono un gioco, un'attività da fare o una domanda alla quale rispondere per superare il turno.

Vince la band che arriva prima al traguardo completando lo spartito.

### **Distinguiamo 4 gruppi di caselle differenti:**

- Caselle informative
- Caselle attività
- Caselle imprevisti
- Caselle neutre

COLORE GIALLO

## CASELLA ATTIVITA'

---

Quando si arriva su una casella attività l'insegnante legge una domanda o fa fare una attività alla band. Se la band risponde correttamente o completa l'attività, può avanzare di quanto viene indicato nella scheda.



**3****QUIZ**

Sbagliando si impara, le band devono fare molta attenzione, potranno andare avanti nel tabellone solo se daranno le risposte **CORRETTE!**

Ogni band dovrà rispondere ad una sola delle domande a scelta tra:

Il cetriolo, al gusto, è una verdura morbida o croccante?

Risposta: **Croccante** / Morbida

È corretto saltare la colazione?

Risposta: Sì / **No**

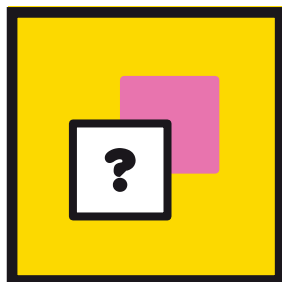
Sono un arancia, in che stagione posso essere raccolta?

Risposta: Estate / **Inverno**

Quante porzioni al giorno dovresti mangiare di frutta e verdura?

Risposta: Una / **Cinque**

**Azione:** Vai alla casella n° 6

**5****MEMORY**

Completa il gioco "memory" (la tavola da fotocopiare si trova in questo documento a pagina 20).

Le regole sono semplici e così riportate: dopo aver preparato le carte iniziate mescolarle per bene e poi disponetele tutte coperte sul tavolo. Ogni membro della band dovrà scegliere a turno due carte da scoprire, per poter procedere nel tabellone la band dovrà trovare tutte le coppie ricordando la posizione dei frutti e della verdura.

**Azione:** Vai alla casella n° 6





8

**GIOCO LAVAGNA**

Disegna sulla lavagna una tabella con indicate le quattro stagioni. Per poter procedere nel tabellone, le band devono scrivere o disegnare almeno un frutto o una verdura per stagione.

Qualche esempio?

Primavera: ciliege, fragole, piselli, carote, fagioli

Estate: anguria, mirtilli, zucchine, pomodori

Autunno: pere, castagne, melograni, funghi

Inverno: cavolfiori, broccoli, mele, verza

**Azione:** Vai alla casella n° 6



11

**QUIZ**

Sbagliando si impara, le band devono fare molta attenzione, potranno andare avanti nel tabellone solo se daranno le risposte **CORRETTE!** Ogni band dovrà rispondere ad una sola delle domande a scelta tra:

Sono piccoli, verdi e spesso insieme rotolano in giro nel tuo piatto; chi sono?

Risposta: **piselli** / zucchine

Cosa è il pomodoro?

Risposta: **frutto** / ortaggio

La carota è?

Risposta: **una radice** / un frutto

5 colori per 5 porzioni al giorno.

Quali sono questi colori?

Risposta: Di il nome di 1 ortaggio o di 1 frutto per ogni colore.

**Azione:** Vai alla casella n° 15

**17****GIOCO COLORI**

In questa attività le band per poter procedere nel tabellone dovranno colorare solo la frutta e la verdura che per natura sono di colore:

- Arancione
- Rosso
- Verde
- Marrone

Attenzione agli intrusi!  
Le schede da fotocopiare e colorare si trovano nel documento A5. Facendo attenzione di assegnare ad ogni band un solo colore.

**Azione:**

- Vai alla casella n° 19

**21****QUIZ**

Sbagliando si impara, le band devono fare molta attenzione, potranno andare avanti nel tabellone solo se daranno le risposte **CORRETTE!**  
Ogni band dovrà rispondere ad una sola delle domande a scelta tra:

Le zucchine cotte sono morbide o croccanti?

Risposta: **Morbide** / Croccanti

Giallo/arancione è il colore che indica la presenza della vitamina A. Di il nome di quattro alimenti che la contengono.

Patate, rape e carote sono tutte?

Risposta: **Tuberi** / Foglie

Quanto del tuo piatto dovrebbe essere composto da frutta e verdura?

Risposta: Tutto / **un quarto**

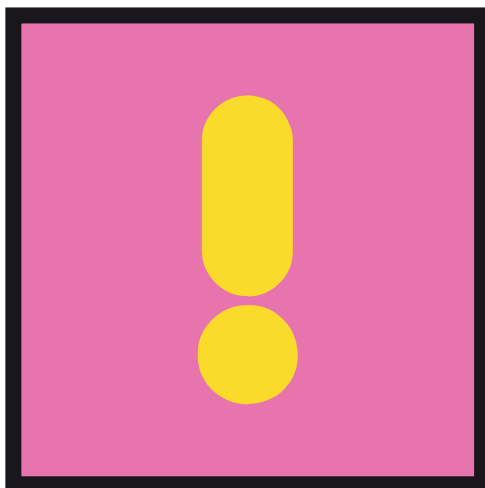
**Azione:** Vai alla casella n° 24

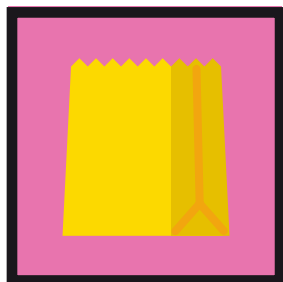
COLORE FUCSIA

## CASELLA INFORMATIVA

---

Quando si arriva su una casella informativa l'insegnante legge il testo e intavola una breve conversazione sull'argomento con tutte le band. Una volta finito, tira il dado la band successiva.

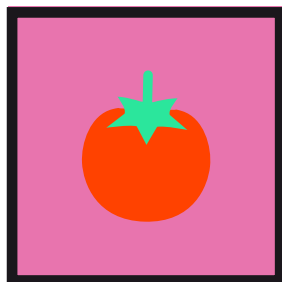


**2**

### SI PUÒ ESSERE SOSTENIBILI SCEGLIENDO QUELLO CHE MANGIAMO?

Certo, oltre ad evitare gli sprechi potremmo acquistare prodotti a KM0, oppure seguendo la stagionalità della frutta e della verdura.

È infatti importante prediligere il consumo di tanta frutta e verdura di stagione, perché aiutano il nostro corpo ad assorbire in modo corretto le vitamine utili e necessarie per una crescita equilibrata e allo stesso tempo salvaguardano l'ambiente rispettando i cicli naturali di ciascun alimento.

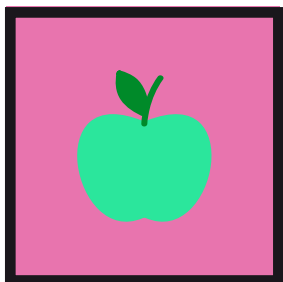
**7**

### IL FRUTTO PIÙ POPOLARE È UNA "VERDURA"

Quale è il frutto più popolare al mondo? È il pomodoro. Che per molti è... un tipo di verdura! In realtà è un problema culturale: frutta e verdura sono definite in modo diverso nell'orto o in cucina. Oltre ai pomodori anche cetrioli, peperoni, zucca, piselli e melanzane sono frutti: crescono dai fiori e hanno semi.

Ma allora che cos'è un frutto e che cos'è una verdura? Secondo i botanici, un frutto è la parte della pianta che si sviluppa da un fiore ed è anche la sezione della pianta che contiene i semi.

Le altre parti delle piante sono considerate verdure e includono gambi, foglie e radici.

**12****EHI! SEI STATO BRAVO A  
SBUCCIARE LA MELA E A  
MANGIARLA TUTTA.**

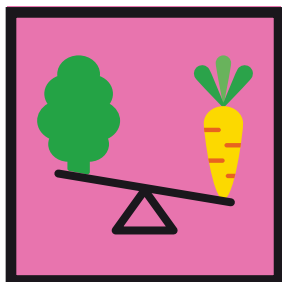
È molto importante ridurre lo spreco alimentare, anche perché ha un impatto negativo sull'ambiente e poi sapevi che dalla buccia della frutta si possono ricavare tessuti?

Eh già! Arance, ananas, kiwi, carciofi si trasformano in filati e tessuti che, opportunamente lavorati, possono essere rimessi nel ciclo produttivo e acquistati nuovamente, ma sotto una nuova forma!

**16****STRUMENTI MUSICALI  
CON I VEGETALI**

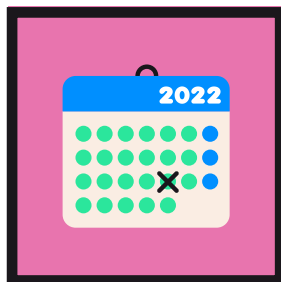
Avete mai pensato che si può fare musica con i prodotti della terra? Molti musicisti si ingegnano e creano i propri strumenti proprio con la frutta e la verdura.

Eh si proprio come ha fatto il nostro Carlo! Non ci credete? Cercate informazioni su questi musicisti: Junji Koyama, The Vegetable Orchestra. Rimarrete a bocca aperta!

**20****I FRUTTI E LE VERDURE SONO TUTTI UGUALI?**

La risposta è no! Ciascun frutto e verdura oltre ad avere forme e colori diversi è caratterizzato dalla presenza di sostanze nutritive specifiche.

Queste sostanze nutritive sono molto importanti perché svolgono un'azione protettiva per il nostro organismo, ci aiutano a crescere e ci danno energia.

**23****DI STAGIONE E A KM 0**

È molto importante comprare la frutta e la verdura direttamente dagli agricoltori vicino a casa nostra, così siamo sicuri che sia freschissima e non provenga da luoghi distanti che richiedono lunghi spostamenti.

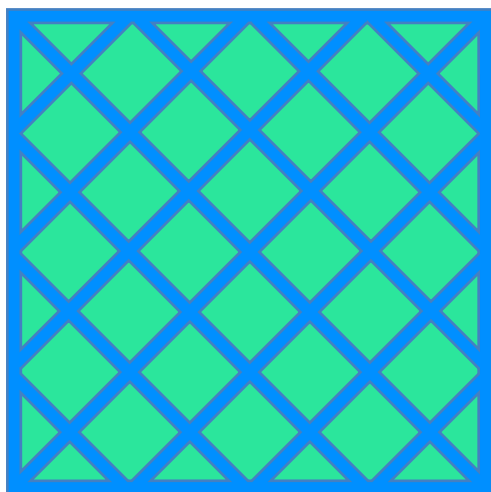
E ricorda, mangiando frutta di stagione, puoi goderti il suo vero sapore e odore e assorbire meglio i suoi principali nutrienti.

COLORE VERDE

## CASELLA IMPREVISTI

---

Quando si arriva alla casella imprevisti l'insegnante legge una cattiva pratica alimentare e la band subirà una penalità.



**4**

Avete saltato la colazione?  
Hai mangiato una merendina  
zuccherata a ricreazione invece  
della frutta?

**Azione:** Torna alla casella n°1

**9**

Avete bevuto un succo pensando  
che sia come mangiare un frutto?  
Un morso è meglio di un sorso!

**Azione:** State fermi un turno.

**13**

Vi siete portati una vaschetta con  
la purea di frutta, ma ricorda che  
per rinforzare i denti è importante  
masticare e sgranocchiare!

**Azione:** Torna alla casella n°6

**14**

Non ti piace la minestra di  
verdura? È meglio che mangi  
una porzione più abbondante  
di verdura.

**Azione:** Torna alla casella n°10

**18**

Le verdure cotte fanno molto  
bene, ma è nelle verdure crude  
che ci sono le vitamine. Ricorda di  
mangiarle ai pasti.

**Azione:** State fermi un turno.

**22**

È l'ora di pranzo ma, nonostante  
la fame, insieme alla pastasciutta  
non hai mangiato la verdura.

**Azione:** Torna alla casella n°19



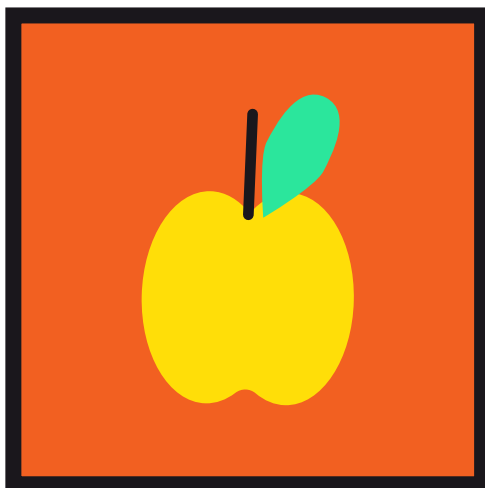
COLORE ARANCIO

## CASELLA NEUTRA

---

Su queste caselle non accade nulla, si passa il turno alla prossima band:

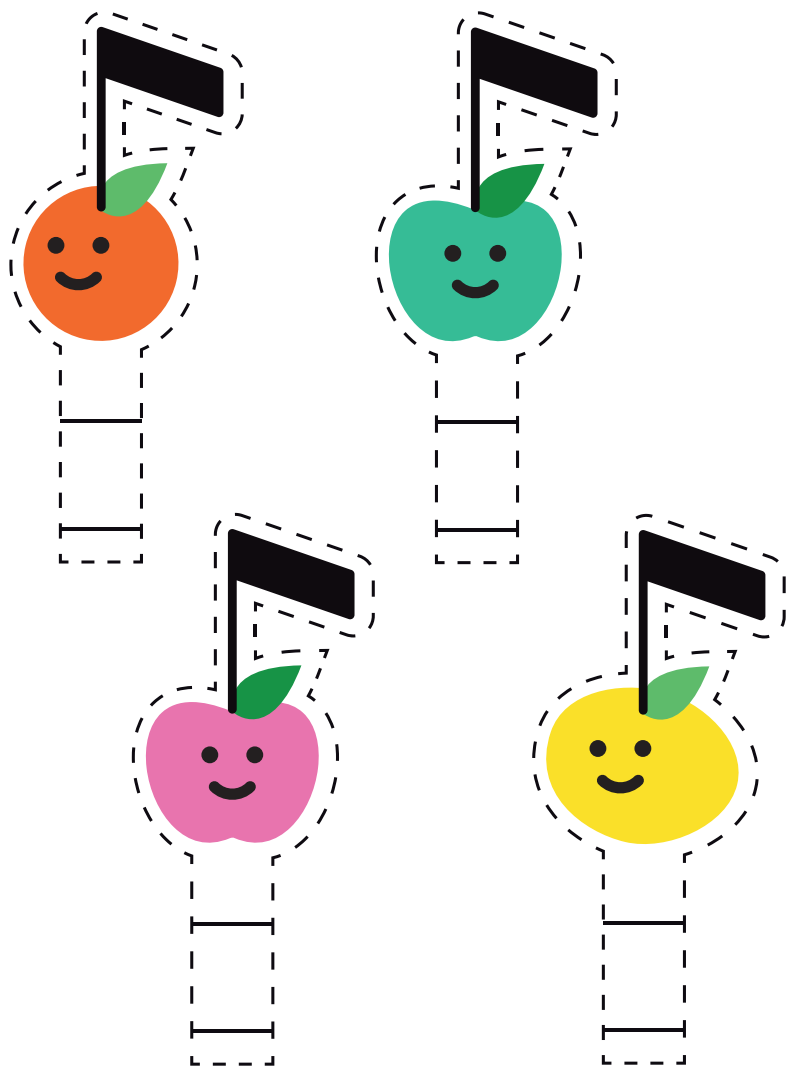
**1, 6, 10, 15, 19, 24.**



FOTOCOPIA O STAMPA

# SEGNAPOSTI

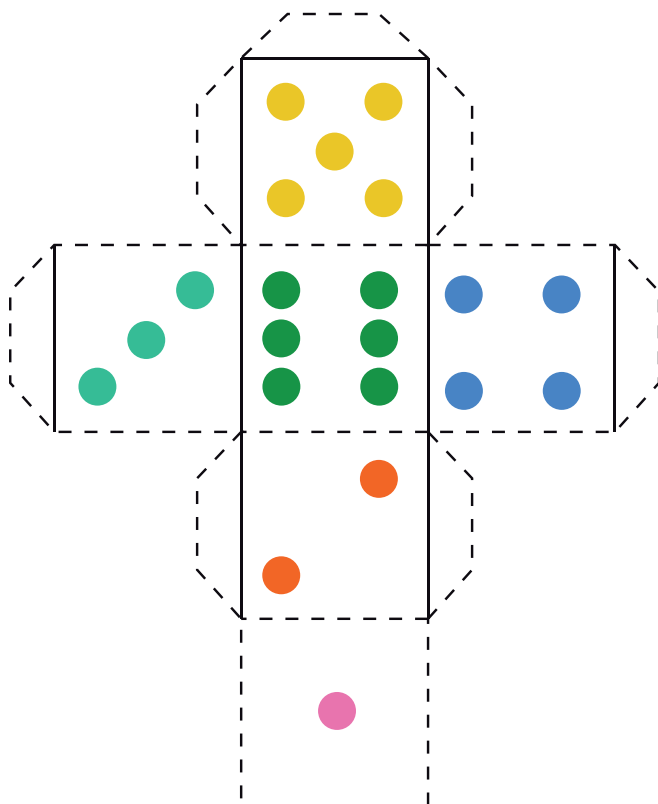
---



FOTOCOPIA O STAMPA

# DADO

---

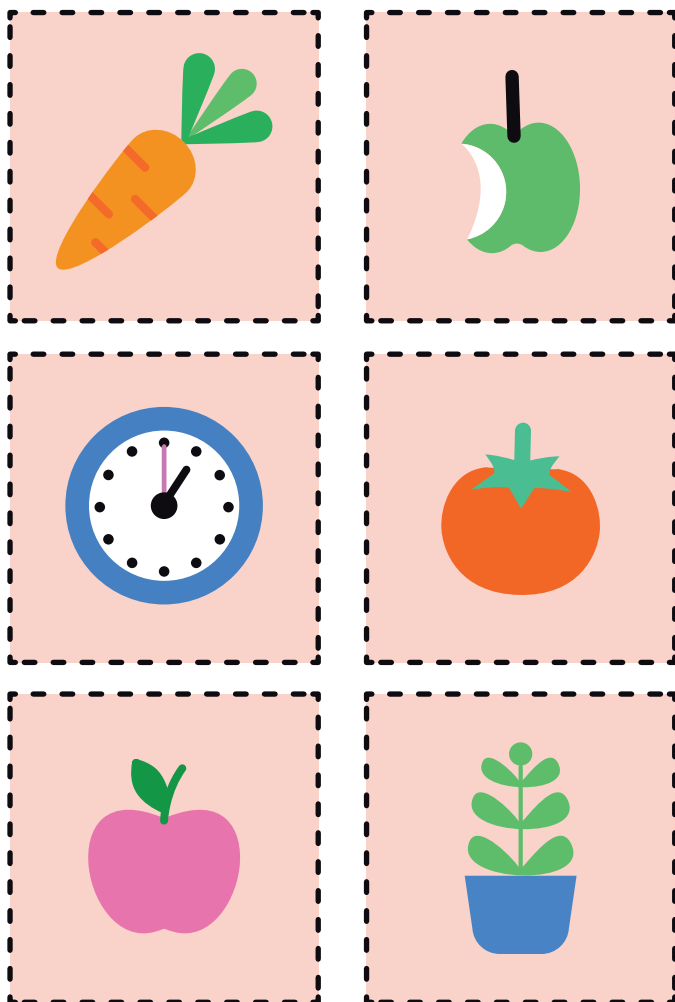


FOTOCOPIA O STAMPA

# MEMORY

---

Tavola da fotocopiare in dublice copia della casella attività n.05

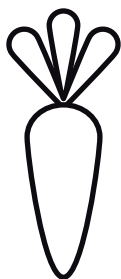


FOTOCOPIA O STAMPA

# COLORA LE TAVOLE

---

Tavola da fotocopiare della casella attività n.17



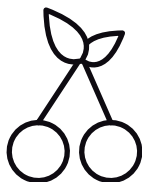
CAROTA



MELA



ARANCIA



CILIEGIE



RIBES



ZUCCA



PERA



MANDARINO



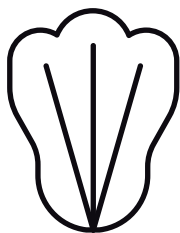
FINOCCHIO

FOTOCOPIA O STAMPA

# COLORA LE TAVOLE

---

Tavola da fotocopiare della casella attività n.17



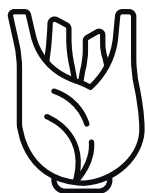
INSALATA



CAROTA



SUSINA



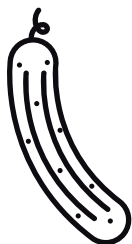
FINOCCHIO



RADICCHIO



LIMONE



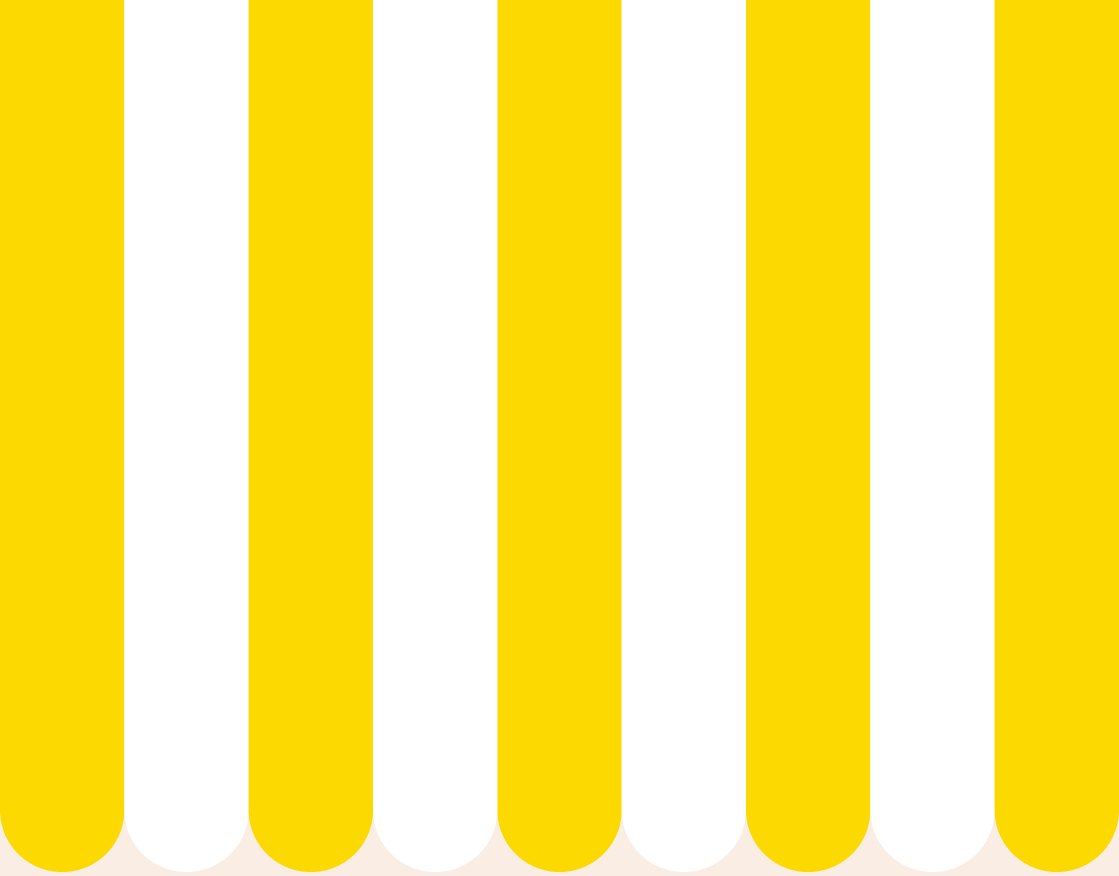
CETRIOLO



KIWI



PERA





---

Frutta e verdura nelle scuole, un programma promosso dall'Unione Europea, realizzato dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

---