



# ISPIRAZIONE PER LA SCUOLA

## Ciclo 1

Piccoli moduli invitano i bambini a partecipare e risvegliano la loro curiosità sulla frutta e la verdura.

### Che c'è da ridere? Percorso sensoriale

In gruppi da due. Preparare fazzoletti e sciarpe per bendare gli occhi. Cinque cestini di frutta e verdura di stagione.

**Prima stazione:** che cosa stai toccando? Grande o piccolo? Morbido o duro? Quale verdura o frutta riconosci?

**Seconda stazione:** che odore senti? Quale verdura o quale frutto riconosci dall'odore?

**Terza stazione:** di cosa sa? Descrivi il gusto della verdura o della frutta.

**Quarta stazione:** che rumore fa? Mastica un frutto o una verdura e descrivi il rumore che fa. Qual è stata la cosa più rumorosa?

**Quinta stazione:** cosa vedi? Elenca almeno tre tipi e descrivi il loro aspetto.

### Disegnare un calendario stagionale

La classe riempie l'orologio delle stagioni con frutta e verdura del calendario stagionale (vedi download).

### Preparare dei bocconcini

Verdura di stagione da consumare cruda e frutta di stagione.

- Lavarsi le mani
- Predisporre gli strumenti di lavoro (tagliaverdure, pelapatate, colino per il lavaggio, ecc.)
- Lavare e pulire accuratamente la frutta e la verdura (spiegare la differenza tra pulire e sbucciare)
- Sminuzzare, eventualmente tagliare
- Buon appetito!

**Suggerimento:**

la frutta tagliata avanza raramente.

### **Gioco del detective: assaggiare frutta e verdura**

Tagliare a bocconi cinque varietà di frutta e verdura e disporle nelle ciotole.

- Come si chiama l'alimento?
- Che aspetto ha?
- Com'è (solido, morbido, succoso, ruvido, liscio, appiccicoso, raggrinzito)
- Che odore ha? (Dolce, acidulo, nessuno)
- Che gusto ha? (Dolce, aspro, fruttato)

Ogni bambino prova tre prodotti.

### **Cerchiamo esperti di frutta e verdura!**

Redigere schede su frutta e verdura. Per chi non lo sapesse: che cos'è una scheda?

- Disegnare la verdura e la frutta
- Che aspetto ha?
- Quale parte della pianta mangiamo?
- Che gusto ha?
- Quando si raccoglie da noi?
- Come si può cucinare?
- Come si chiama in altri paesi?

Elaborare le risposte a coppie e presentarle alla classe.

### **Il diario delle 5 porzioni al giorno**

Quale frutta e quale verdura ti piacciono?  
Chi riesce a mangiare cinque porzioni al giorno in una settimana?

- I bambini tengono un diario per una settimana e indicano cosa hanno mangiato.
- Frutta fresca, verdura cruda, verdura cotta o insalata
- Scambiare e confrontare i diari con i compagni di classe
- Quale prodotto è stato mangiato più spesso nella classe? Quale più raramente?

### **Invitare a scuola nonni e bisnonni**

I nonni o bisnonni di uno studente raccontano alla classe del passato. Possibili argomenti:

- Cosa cresce in un orto?
- Quale verdura o frutto si mangiava una volta in inverno? (Spiegare come si cuoce, si asciuga e si conserva)
- Come si fa la marmellata?
- Dove si conservavano gli alimenti una volta?

