4 La misura che frutta

1. Obiettivi

Far familiarizzare i bambini con i concetti di porzione e peso per abituarli alle giuste quantità.
Con questa attività sarà possibile far visualizzare ai bambini le giuste quantità della frutta e della verdura, traducendo le grammature in strumenti semplici (pugni, bicchieri, piatti…) che possano essere facilmente memorizzati.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:

Matematica, Scienze, Tecnologia.

2. Attività

Introduzione

Cosa dicono i **LARN** e le Linee Guida per una Sana Alimentazione

Conoscere le giuste quantità da consumare dei principali alimenti o gruppi di alimenti è il modo più semplice per scegliere cosa e quanto mangiare, senza paura di compiere errori e, soprattutto, senza bisogno di essere degli esperti. È importante, infatti, mangiare quello di cui si ha bisogno, né più né meno, quindi è molto utile fare attenzione alle porzioni. I nostri fabbisogni di energia e nutrienti sono definiti dai **LARN** (Livelli di Assunzione giornalieri di Riferimento di energia e Nutrienti per la popolazione italiana) e poi, facendo attenzione a non discostarsi sensibilmente dalla abitudini medie della popolazione italiana, tradotti in peso degli alimenti nelle *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*. Non è pensabile, però, diventare schiavi della bilancia, sia per quello che riguarda il nostro peso, sia, a maggior ragione, per quel che riguarda il peso degli alimenti che mangiamo. È sufficiente avere un'idea, a occhio, delle giuste quantità e delle giuste frequenze di consumo. Non esistono, infatti, cibi proibiti e non esistono cibi completi: il segreto è mangiare di tutto, variando spesso le scelte. In questo siamo fortunati, perché la dieta mediterranea ha una grandissima varietà di alimenti (nei cereali, nella verdura, nella frutta), che cambia anche con le stagioni. Provate cose nuove, quindi, naturalmente per il sapore e non

per la quantità, tenendo presente che nessun alimento in sé fa ingrassare, nessun alimento in sé ci fa male, ma, come diceva già Paracelso qualche secolo fa: "è la dose che fa il veleno". Questo vale per tutti gli alimenti, tranne che per la frutta e la verdura. In questo caso, infatti, aumentare le dosi (senza aumentare eventuali condimenti) è solo positivo. Mangiare ogni giorno frutta e verdura ci protegge dalle malattie cardiovascolari e da alcuni tipi di tumore, oltre a fornirci nutrienti preziosi come acqua, zuccheri, minerali e vitamine. Infatti, la frutta, le verdure e gli ortaggi contengono sostanze protettive come la fibra e molte molecole ad azione antiossidante. Inoltre, cosa forse più importante, verdura e frutta aiutano a mangiare di meno perché saziano molto, pur fornendo pochissimi grassi e poche calorie. Per tutti questi motivi, è importante mangiarne almeno 5 porzioni al giorno, non come un di più, ma come portate vere e proprie.

I vantaggi di mangiare frutta e verdura

Lancio: Uffi uffi e SuperSchiappa



Super Schiappa

Gli abitanti di Uffi uffi, la città più svogliata del Regno, hanno il loro idolo: **Super Schiappa**, il ragazzino che sta sempre in giro, in movimento e che si ritrova supereroe per caso e quasi suo malgrado. I suoi superpoteri consistono nel trovarsi sempre al posto sbagliato (cioè dove succedono i guai), ma nel momento giusto e nel risolvere le situazioni con un inguaribile ottimismo e una pensata geniale o, meglio ancora, un caso fortuito. Il gattino di **Amelia** è salito sul ramo? Superschiappa si trova a passare di lì proprio nel momento in cui il gatto precipita nella sua folta capigliatura (Superschiappa ha un incredibile casco di ricci), salvandosi da morte certa, sotto lo sguardo attonito ed eternamente riconoscente della padroncina. C'è una fuga di gas a casa di **Bernardo** il giardiniere? Superschiappa gli spacca il vetro della finestra giocando a pallone, così grazie all'odore che fuoriesce, dà l'allarme. Due scippatori in moto provano a scippare **Gabriella**, della città la più bella? Superschiappa li vede mentre sta tornando dopo aver comprato l'olio per sua madre. Lo rovescia per terra e fa cadere i malviventi. Tutti lo adorano, i delinquenti lo temono e a Uffi uffi ora regna la tranquillità. Un giorno però Superschiappa scopre videogiochi, caramelle e bibite e si rincitrullisce. Da allora non fa che stare chiuso in casa sul divano e non fa più il supereroe… lui non va più in giro e senza di lui i guai si scatenano e i delinquenti riprendono l'iniziativa. I bambini sono molto tristi perché non vedono più il loro beniamino in azione e la gente di Uffi uffi torna ad avere paura… finché un giorno nonna **Clotilde**, vecchietta terribile e superarzilla, dopo aver subito l'ennesima rapina, gli comincia a propinare con l'inganno, al posto della **ORRIBIbita** gasata e zuccherata, un bicchiere di **Frufrullo**, misterioso frullato di frutta fresca dalla ricetta segreta che a casa di nonna Clotilde si tramandano da generazioni… E Superschiappa, giorno dopo giorno, sembra tornare quello di un tempo… Il divano gli va stretto, i videogiochi lo annoiano perché è meglio sconfiggere i cattivi veri… in particolare **L'Oscuro**, il nuovo capo dei malviventi di Uffi uffi.



Nonna Clotilde



Bernardo



Amelia

Superschiappa è al supermercato con la mamma, di fronte ad una piramide di barattoli di cioccolata da spalmare (è indeciso su quale scegliere), quando L'Oscuro con i suoi complici irrompe per fare una rapina. Non appena lo vede si avvicina con i suoi complici e lo sbeffeggia: "Altro che supereroe! Sei liquefatto come questa cioccolata!!". Ma Superschiappa urta la piramide, che frana addosso all'Oscuro e ai suoi complici, immobilizzandoli, finchè non arriva la polizia. Giustizia è fatta! E Superschiappa è tornato! Più forte di prima!!!



L'oscuro

Attività 1: "Porzioni a… portata di mano"

Se si possono portare alimenti in classe:

Fase 1: formazione dei gruppi e spiegazione del gioco

Anche in questo caso, coinvolgete prima di tutto i genitori, anticipando loro il tema di questa attività didattica. I bambini vengono divisi in gruppi e devono, a occhio, assemblare una o più porzioni di frutta e verdura. L'ideale, se ci sono abbastanza prodotti a disposizione, è far costruire loro, sempre a occhio, senza pesarle, tutte e cinque le porzioni di frutta e verdura che ogni giorno dovrebbero mangiare, sapendo che, per i bambini, la giusta porzione di frutta o di verdura equivale a circa 150 g e quella di insalata a 50 g. Possono attingere da un gruppo comune, sulla cattedra (portato da voi insegnanti o dai bambini stessi), e costruire così la parte "vegetale" della loro giornata.

Fase 2: calcolo delle porzioni e punteggio

Quando hanno terminato, dovranno pesare ogni porzione e tenere il conto delle differenze matematiche tra il calcolato e l'ottimale. La somma matematica aiuterà a stilare una classifica delle squadre. Ove le competenze degli alunni non permettano di fare i conti precisi sui grammi, l'insegnante potrà assegnare un +2 a ogni porzione esatta, +1 a ogni porzione abbondante e -1 a ogni porzione scarsa, e tenere i conti. Ovviamente non dovrete rivelare alla classe, prima dello svolgimento dell'attività, che chi abbonda sarà premiato, altrimenti tutti calcoleranno per eccesso.
A voi anche il compito di incentivare la varietà (di prodotti, di colori).
Una volta pesate le porzioni corrette, gli alunni possono giocare a trovare o ad immaginare il contenitore giusto per ognuna, segnando su un apposito schema quanto elaborato.
Scopriranno così che devono mangiare: un bicchiere di pezzi di mela, una ciotola di insalata o di pomodori, ecc…

Fase 3: frutta e verdura misurata con le mani

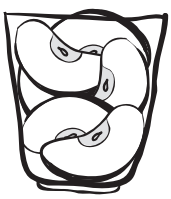
A questo punto, possono trasformare in pugni e dita queste quantità.
Infatti, un modo per calcolare la quantità della propria porzione alimentare è quello che utilizza i volumi rappresentati dalle nostre mani: un pugno, un palmo della mano o la lunghezza delle dita ecc.
Il bambino proverà a confrontare i volumi delle porzioni di frutta e verdura con i volumi delle sue mani.

Confronto di frutta e verdura con oggetti comuni

Un altro modo per calcolare la propria porzione è quello di utilizzare oggetti di uso comune: un palla da tennis ricorda facilmente una mela, il mouse del pc mezzo pomodoro da insalata, ecc…

I dati raccolti possono essere registrati su un diario alimentare formato da una tabella con quattro colonne. Nella prima saranno indicati gli alimenti da consumarsi, nella seconda i contenitori che contengono la porzione da consumare, nella terza si usano le mani (il pugno e le dita) per misurare la quantità da consumare e nella quarta, per la stessa quantità, si fa riferimento a un oggetto di uso comune.

Su di un foglio si potrebbe appuntare uno schema del genere

	sistemi di misurazione		
tipologia di frutta o verdura	**se uso un contenitore alimentare**	**se uso la mia mano**	**se uso un oggetto di uso comune**
150 grammi di mela corrisponde a una mela media intera 	 un bicchiere da tavola riempito fino all'orlo	 il pugno chiuso	 una palla da tennis o da baseball

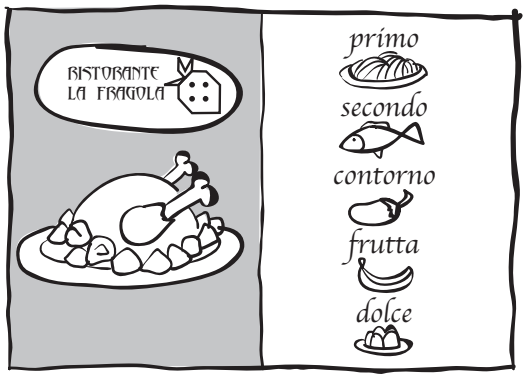
Costruzione di un Atlante per alimenti

Grazie alle informazioni raccolte si potrà costruire un atlante figurato degli alimenti e delle porzioni raccomandate.
Per il secondo ciclo della scuola primaria si potrà inoltre giocare con le equivalenze, trasformando i grammi di ogni porzione nella quantità totale dell'intera giornata, fino a quella mensile, calcolate come quantità individuale e/o del gruppo classe.

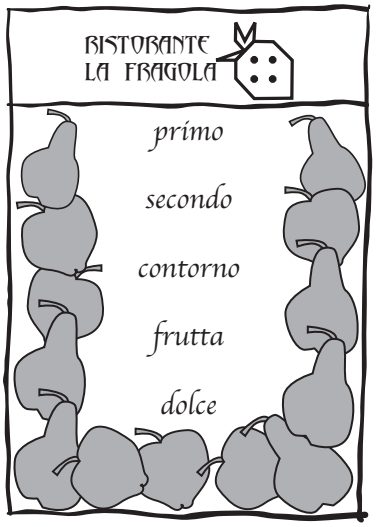
Se non si possono portare alimenti in classe:
Fate raccontare agli alunni cosa hanno mangiato il giorno prima, scrivendo poi le diverse portate della giornata come fosse il menu di un ristorante, cui daranno un nome di fantasia.



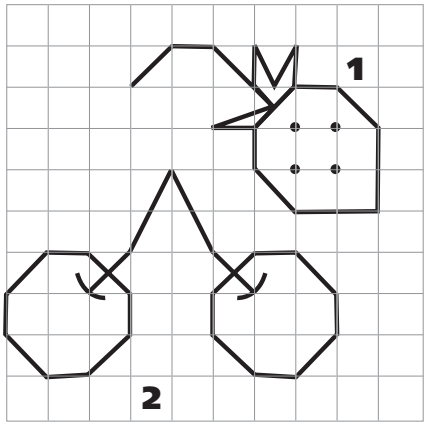
Prima soluzione
Prendere un foglio A4 e fare attorno una cornicetta prendendo spunto tra quelle che alleghiamo di seguito, che hanno come tema la frutta e la verdura. Infine al centro scrivere il menù consumato.

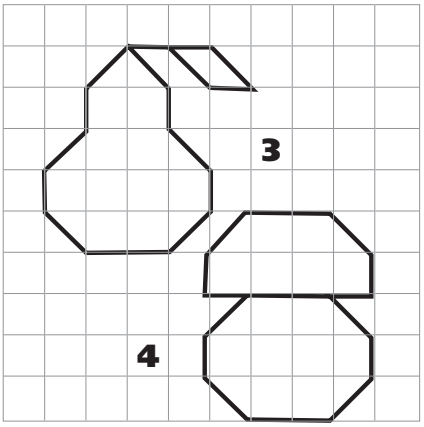


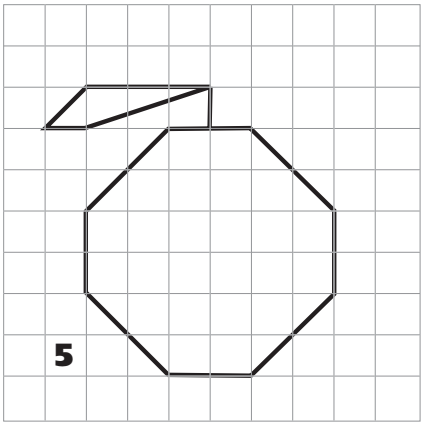
Seconda soluzione
Prendere un foglio A4 e girarlo sul lato lungo, dividerlo a metà e sulla parte di sinistra scrivere il nome del ristorante e fare un disegno. Nella parte di destra scrivere il menù consumato.



Terza soluzione
Prendere un foglio A4, ritagliare e incollare immagini prese da riviste e/o giornali di frutta e verdura sia cotta che cruda, poi incollarli facendo una cornice attorno al menù consumato.





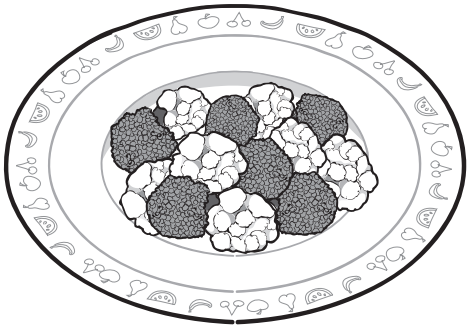


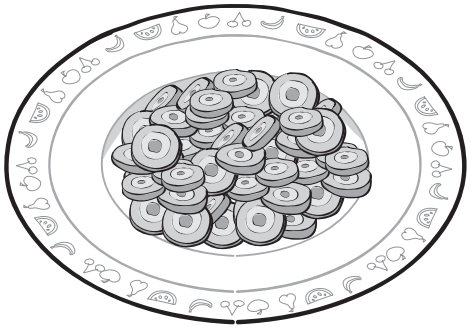
Tre suggerimenti per impostare un menù ed esempi di disegni per creare una cornicetta
1. Fragola
2. Ciliegie
3. Pera
4. Fungo
5. Arancia

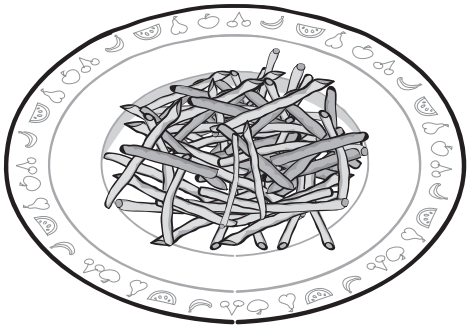
A questo punto, dovranno contare quante volte hanno mangiato frutta e verdura, riportando il numero in caselle separate e cercare di calcolare a quante porzioni corrispondono le quantità mangiate, basandosi sui dati seguenti:

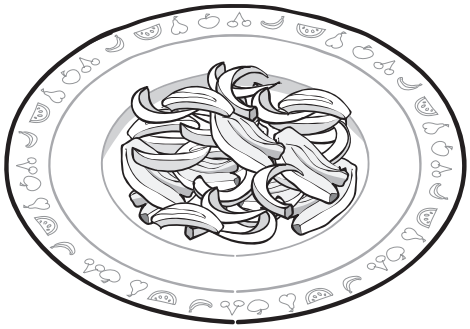
UNA porzione di frutta (150 g), corrisponde a:
- 1 arancia, oppure
- 1 mela, oppure
- 1 pera, oppure
- 2-3 albicocche o mandarini, oppure
- 2 kiwi, ecc...

Per misurare UNA porzione di ortaggi o verdura, invece, si possono memorizzare le quantità raffigurate nei disegni, che rappresentano, appunto, singole porzioni.

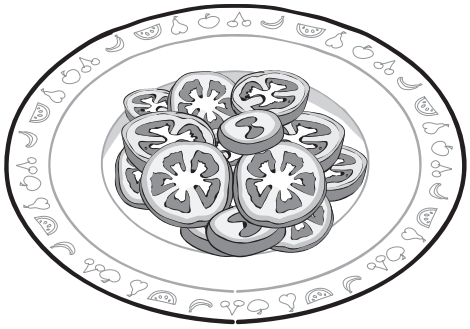

broccoletti

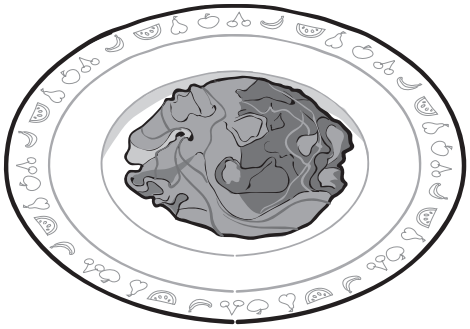

carote

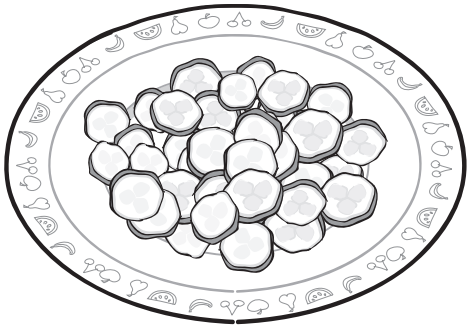

fagiolini


finocchi


insalata


pomodori


spinaci


zucchine

Conclusioni

Fare un cartellone riepilogativo

Si possono riportare su un cartellone i sistemi di misurazione imparati, ovvero le varie possibilità che si hanno per mangiare ogni giorno le giuste porzioni di prodotti diversi.

Attività 2: Inventare uno slogan o una filastrocca

Inventare degli slogan per consumare frutta e verdura o fare una piccola filastrocca dalla rima baciata per ricordarsi meglio il concetto.

A. Esempio di FILASTROCCA
(sulle note di fra Martino campanaro)

Se tu vuoi - crescere forte
mangia di più -mangia di più
La frutta e la verdura - frutta e la verdura
Gnam – Gnam - Gnam

B. Esempio di slogan
(sulle note di un coro da stadio "Uno di noi")

Mangia la frutta
Amico mangia la frutta
Frutta e verdura
Amica mangiala tutta.

Attività per casa

1. I bambini potranno ripetere a casa, con i familiari, l'attività svolta in classe, verificando se le porzioni domestiche corrispondono a quanto imparato in classe.
2. Potranno anche riportare in classe un elenco di tutti i tipi di frutta e verdura (prodotti freschi, secchi, in scatola, surgelati) presenti a casa loro in un determinato giorno. Vince chi ha la lista più lunga!

Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CREA-Alimenti e Nutrizione** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole".**

Coordinamento
Laura Gennaro

Gruppo di lavoro
C. Giannetti, U. Scognamiglio, R. Roccaldo, S. Berni Canani, R. Guttilla.

Progetto Grafico
Paolo Marabotto.

3. Per continuare

Si può riproporre la stessa attività in un'altra stagione, scoprendo così prodotti diversi. L'ideale è farlo una volta per ogni stagione.

Per saperne di più:

http://sapermangiare.mobi/38/per_saperne_di_piu/le_giuste_porzioni.htm
e
http://sapermangiare.mobi/22/per_saperne_di_piu/frutta_e_verdura.htm