

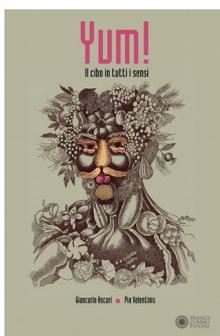


## NUTRIZIONISTA COMANDA: “COLOR COLOR...”

Laboratorio a cura della Dott.ssa Chiara Argenti, Biologa Nutrizionista

Ispirato al libro

“YUM”: il cibo in tutti i sensi” di Giancarlo Ascari, Pia Valentini



### Esperienza

1) Colori in frigorifero: prepara una “ricetta benefica” per la tua famiglia:

-Ad ogni colore naturale dei cibi è associato il contenuto di specifiche sostanze con proprietà nutrizionali. Su ogni cibo presente nel frigorifero verrà apposta un’etichetta con l’indicazione del principio nutritivo o composto bioattivo contenuto (evidenziando il ruolo benefico di queste sostanze). I bambini dovranno decidere quali cibi consigliare in base al colore e alle proprietà correlate e presentare alla famiglia una “ricetta benefica” per la prevenzione a casa.

2) Attenzione quando la cottura fa cambiare colore al cibo!

-Illustrazione del forno microonde e delle sostanze potenzialmente dannose alla salute che si sviluppano a seguito dell’eccessiva cottura dei cibi.

3) Colori pericolosi e osservazione al microscopio delle muffe:

-Osservazione delle muffe del cibo al microscopio digitale.



## CACCIA AL TESORO: TROVALO E MANGIALO!

Laboratorio a cura della Dott.ssa Chiara Argenti, Biologa Nutrizionista

Ispirato al libro **“La storia del cibo”** di Francesco Orsenigo



### Esperienza

1) Interpretare i dati sulle etichette per riconoscere il cibo più prezioso:

-Dopo una piccola introduzione nella quale saranno illustrate le informazioni salienti delle tabelle nutrizionali di alcuni prodotti, i bambini dovranno scegliere i cibi più genuini leggendo le etichette e componendo il loro frigorifero.

2) Ordinare il frigorifero e scegliere quale cibo cuocere e come:

-Nel sistemare gli alimenti in frigorifero, bambine e bambini dovranno decidere quali alimenti si possono consumare crudi e quali invece dovranno essere cotti nel forno a microonde.

3) Il tesoro a 200 ingredienti:

-La bellezza non visibile ad occhio nudo dei cibi più preziosi per la nostra salute attraverso l'osservazione al microscopio digitale.