



Frutta Day

22/04/15

Scuola Primaria E. Fermi
Via Carnia 32
MILANO



Istituto Comprensivo Statale di VIA
MANIAGO - Milano

**“Abbiamo imparato che la
frutta fa bene”**





I più piccoli ascoltano attenti...



Impariamo i colori della frutta e le sue proprietà...



GRUPPO BIANCO
(MELA, PERA)



LA FRUTTA **BIANCA** PROTEGGE LE TUE OSSA,
IL CUORE E LA CIRCOLAZIONE.



GRUPPO VIOLA
(SUSINA, UVA NERA, FICO)



LA FRUTTA **BLU** O **VIOLA** TI FA CRESCERE
SANO, PROTEGGE LA VISTA
E AIUTA LA MEMORIA



GRUPPO ARANCIO
(ARANCIA, CACHI, CLEMENTINA,
MANDARINO, PESCA, SUSINA,
ALBICOCCA, MELONE, CAROTA)



LA FRUTTA **GIALLA** O **ARANCIO** PROTEGGE
IL CUORE E LA VISTA, RINFORZA
IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO
E TI FA CRESCERE SANO



GRUPPO ROSSO
(ARANCIA, FRAGOLA, POMODORINO,
ANGURIA, CILIEGIA)



LA FRUTTA **ROSSA** PROTEGGE IL TUO CUORE
E AIUTA LA TUA MEMORIA



GRUPPO VERDE
(UVA, KIWI)



LA FRUTTA **VERDE** TI FA CRESCERE SANO,
RINFORZA LE OSSA, I DENTI
E PROTEGGE LA VISTA





"Oggi siamo andati
in palestra per
imparare a cosa
serve la frutta per
il nostro
organismo..."

Il colore rosso

Il colore rosso di certi frutti è dato dal licopene, ne avrete sentito parlare soprattutto come principio attivo del pomodoro ma si trova in grandi quantità anche in un frutto tipicamente estivo: il cocomero o anguria.

Il licopene, che appartiene alla categoria dei carotenoidi, è molto studiato in ambito scientifico/sanitario perché risulta essere fondamentale per la salute cardiovascolare.

Nelle donne aumentare le dosi di licopene aiuta a stabilizzare i livelli di colesterolo totale.



Il colore bianco

Il principio attivo caratteristico del gruppo di frutti dal colore bianco, come mele, pere e uva bianca, è un flavonoide: la quercetina. In natura la quercetina è presente anche in altri vegetali come le cipolle ed è inoltre ben rappresentata nel tè verde. La sua massima fruibilità si trova però nelle mele e nelle pere. Da recenti studi, il suo consumo pare particolarmente indicato per prevenire stati infiammatori che sono alla base dell'insorgenza di molte malattie.



Il colore blu viola

A conferire il colore blu-viola del mirtillo, dell'arancia rossa, del ribes nero, delle more e di molti altri Vegetali sono le antocianine (dal greco Anthos= fiori e Cyanos=blu), piccole molecole molto attive e studiate nell'ambito del metabolismo. Esse svolgono diverse azioni preventive contro lo sviluppo di molte patologie croniche, in particolare delle malattie cardiovascolari.

Pare che l'effetto benefico delle antocianine sia il risultato della loro azione protettiva nei riguardi dello stress ossidativo e della loro attività antinfiammatoria. Il consumo regolare di mirtilli, o di altri alimenti ricchi in antocianine, riduce i livelli circolanti dei composti responsabili dello stato infiammatorio.



Secondo turno...

Cosa mangiare a merenda? La frutta!



Per la merenda,
meglio evitare
cibi troppo dolci
o calorici come
focacce, panini e
merendine...
Mangiare un po'
di frutta sarà
più che
sufficiente e più
sano!



Prepariamo la nostra merenda...

Ricette

Spiedini di frutta

Dopo aver ben lavato la frutta di stagione tagliamola a pezzetti, spruzziamola con acqua zuccherata e limone perché non annerisca all'aria e infine infiliamo i pezzetti in un lungo stuzzicadente. Alterniamo la frutta perché gli spiedini contengano pezzettini di ogni colore e siano così... una merenda perfetta!

Quadri... di frutta

Il Kiwi a fettine diventa la chioma di un albero, gli spicchi di arancia ben accostati fanno il tronco di un albero, quadretti di mela sono pezzetti di rocce e così via. E se il cielo fosse attraversato da un arcobaleno di frutta? Componiamo in un grande vassoio un paesaggio tutto di frutta con l'aiuto della nostra fantasia. Ammiriamolo e... gustiamolo in compagnia degli amici.

Ghiaccioli... fruttosi

Frulliamo con l'aiuto della mamma kiwi, lamponi, fragole e infiliamo con l'aiuto di un cucchiaino in stampi per ghiaccioli. Mettiamo in freezer per qualche ora e poi... Buona merenda!



“Siamo andati
in palestra per
imparare a
mangiare la
frutta”

“Abbiamo
preso le mele e
le abbiamo
suonate”



“Oggi siamo andati in palestra dove c’era Dominique che ci ha fatto imparare nuove cose sulla frutta, ci ha fatto giocare a Memory e ci ha spiegato come fare il frullato. Infine ci ha dato una buona mela”



Scopriamo la frutta attraverso i 5 sensi...



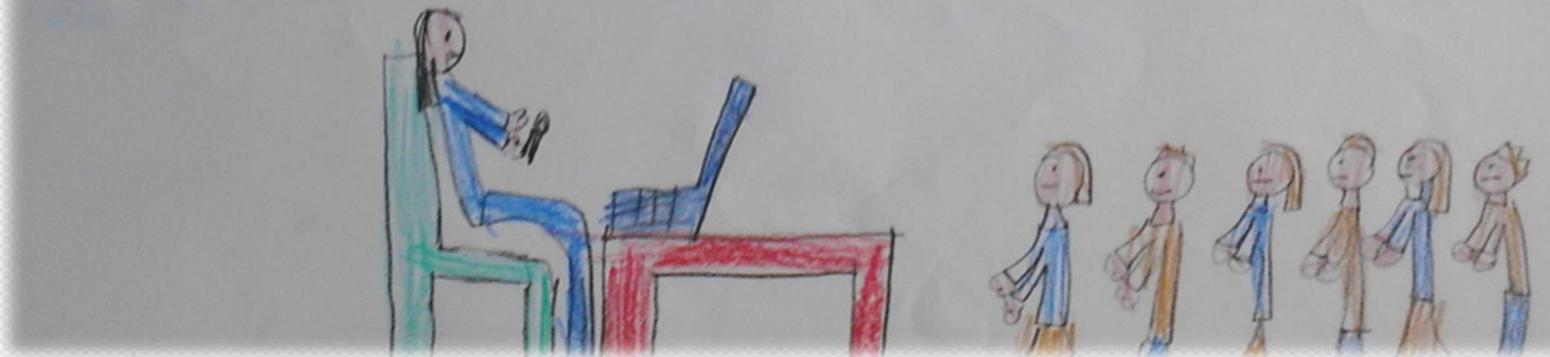


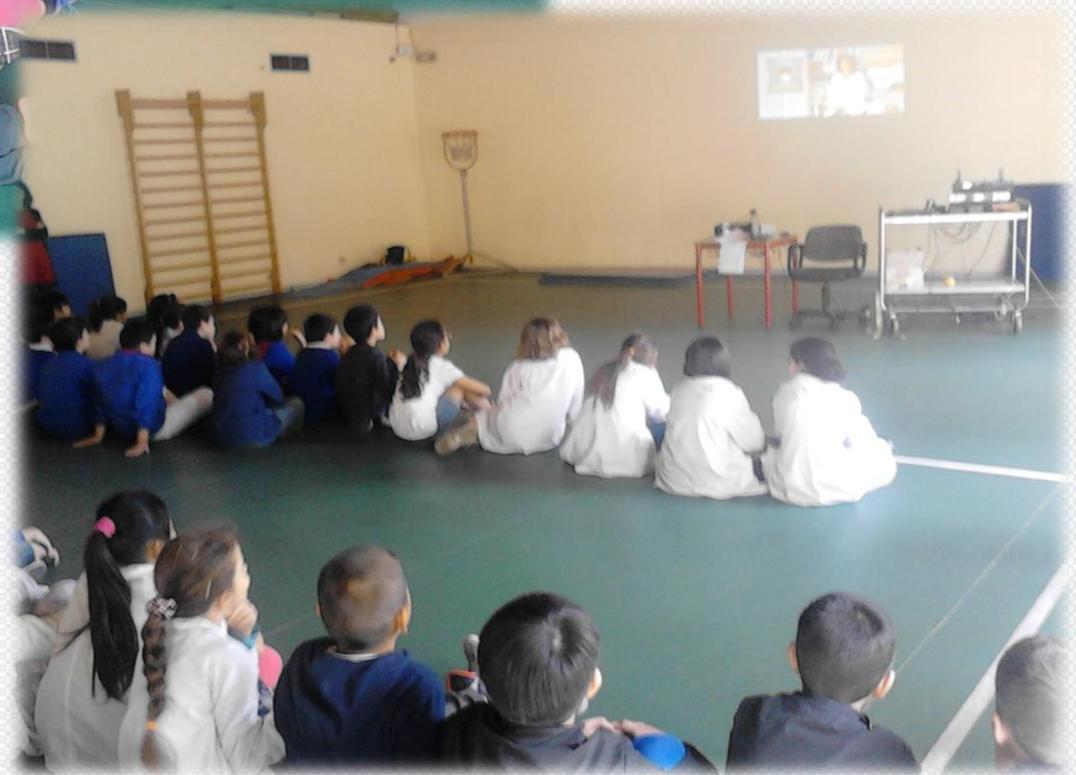
Terzo turno

Guardiamo il video con i consigli della nutrizionista...



**“La frutta fa bene al nostro
Corpo”**





Semi, frutti, fiori...



I POMI

Ti è mai capitato di mordere una mela fin troppo vicino al torsolo e "assaggiare" quella pellicina dura che sta attorno ai semi? Se sì allora potrai dire davvero di aver mangiato il frutto del melo! Infatti mela e pera sono dei falsi frutti chiamati pomi. Tutta l'ottima polpa che noi gustiamo è solo la copertura per il frutto vero e proprio: il torsolo che contiene i semi!



LE BACCHE

Sono frutti in cui molti piccoli semi sono immersi nella polpa morbida e succosa. Tra le bacche più ghiotte ci sono i cachi, gli acini dell'uva, i kiwi e i pomodori. Di bacche però ce ne sono anche molte velenose che è meglio non assaggiare! Curiosamente una di queste è il frutto della pianta della patata (cugina del pomodoro): in questo caso la parte commestibile è il tubero che sta sotto terra!



LE DRUPE

Albicocca, ciliegia, pesca e prugna sono frutti cugini e si chiamano drupe. Sotto la polpa morbida e succosa che fa venir voglia di mangiarle hanno un nocciolo ben duro e resistente tanto che in inglese lo si chiama *bone*, osso. Questo "osso" passa indenne nello stomaco degli animali che lo ingoiano, ma è pronto a germogliare una volta "depositato" a terra, spesso lontano dalla pianta d'origine.



L'ESPERIDIO

I frutti degli agrumi, come arancia, mandarino, clementina e limone, sono delle bacche modificate. La loro buccia è formata da tante piccole vescicole che contengono molti oli essenziali profumatissimi e la loro polpa è fatta da tanti sacchetti pieni di succo. Ma lo sapevi che questi sacchetti sono in realtà dei peli trasformati?!



FRUTTI COMPOSTI

Quanti frutti ci sono in un cestino di fragole? In realtà molti più di quelli che immagini! Infatti la fragola è un frutto composto, i veri frutti sono gli acheni, i puntini gialli che stanno sulla superficie. Altri frutti composti sono il lampone e la mora di rovo: in questo caso tante piccole bacche, ciascuna con il suo semino all'interno, stanno vicine per essere mangiate in un sol boccone!



“Abbiamo imparato che i semi di ciliegie, albicocche e pesche non si mangiano perché contengono sostanze velenose ...”





Per altre
informazioni ...



www.benessereacolori.it