



FRUTTA E VERDURA

Il gruppo che sta alla **base della piramide** è quello di frutta e verdura, consigliate a ogni pasto. Sono infatti alimenti ricchi di **acqua** e di **fibra**, il cui assorbimento procura facilmente un senso di sazietà; inoltre forniscono un contributo di energia immediatamente disponibile ma "a bassa densità", ovvero con meno calorie; sono inoltre ricchi di **minerali**, **vitamine** e **polifenoli**, indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo.

La scienza raccomanda l'assunzione di **cinque porzioni** di frutta e verdura durante il giorno, di tipo diverso. Un buon criterio per garantirsi una buona varietà è fidarsi dei **colori dei vegetali**, che a loro volta dipendono dalla presenza di **vitamine** e **minerali**. Dal punto di vista cromatico si individuano cinque classi: giallo/arancio, verde, bianco, rosso e blu/viola. Cinque colori, cinque porzioni: una facile regola mnemonica per ricordarsi come variare durante il giorno. Vediamoli.

- **GIALLO/ARANCIO:** il colore è dovuto alla presenza di beta-carotene, che il nostro organismo è in grado di trasformare (così come altri carotenoidi) in vitamina A. Sono ananas, arance, limoni, carote, zucca...
- **VERDE:** frutta e verdura di colore verde sono caratterizzate dalla presenza della "clorofilla", molecola coinvolta nella fotosintesi clorofilliana. Sono asparagi, broccoli, kiwi, cetrioli, lattughe...
- **BIANCO:** non presentano molecole che le colorino, ma sono comunque ricche di nutrienti preziosi come vitamine, minerali, polifenoli e composti solforati. Sono cipolle, mele, porri, pere, funghi, banane...
- **ROSSO:** fragole e ciliegie sono colorate dalle antocianine, pomodori e angurie dai carotenoidi, due polifenoli dalla preziosa attività antiossidante.
- **BLU/VIOLA:** sono ancora caratterizzate dalla presenza di antocianine, con molecole differenti. Vi troviamo lamponi e uva nera, oltre a molti altri fiori e frutti.

L'ORTO SCOLASTICO

UN ORTO SCOLASTICO È UN PICCOLO GIARDINO IN CUI **COLTIVARE** FRUTTA E VERDURA, SPEZIE O CONDIMENTI: RIUSCIRE A SEGUIRE LA CRESCITA DELLE PIANTE PER POI APPREZZARNE I RISULTATI È UN'ESPERIENZA IMPORTANTE E MOTIVANTE. IN MOLTE SCUOLE PER REALIZZARLO È SUFFICIENTE DEDICARVI **UN'AIUOLA** O UNA PARTE DEL GIARDINO: DOVE QUESTI SPAZI MANCANO È COMUNQUE POSSIBILE PROGETTARE UN **ORTO VERTICALE**, CON VASCHE E PIANTINE FACILI DA SEGUIRE (POMODORI, BASILICO, PREZZEMOLO...).

LA STAGIONALITÀ

I PRODOTTI DI STAGIONE SONO PIÙ FRESCI E PIÙ BUONI, PIÙ ECONOMICI E SOPRATTUTTO **PIÙ SOSTENIBILI** PER IL PIANETA.

ATTIVITÀ DISEGNARE CON FRUTTA E VERDURA

AMBITO: **ARTISTICO, TECNOLOGICO**
COMPLESSITÀ: **MEDIA**
DURATA: **DUE ORE**

Frutta e verdura sono tra i temi ricorrenti nella **pittura** di tutti i tempi: con questa attività potete inserire nuovi vegetali in opere famose.

- Scegliete alcune riproduzioni di quadri famosi.
- Sostituite a ogni colore dei frutti o delle verdure di quel colore, con il collage o con un programma per modificare le immagini.
- Avrete così realizzato dei dipinti "à la Arcimboldo" di qualsiasi opera.

