



Tappa: Mangiare verdura e frutta

Situazione di partenza

Frutta e verdura vengono offerte quotidianamente negli asili come spuntino e durante i pasti principali. In questa tappa, i bambini possono scegliere i loro preferiti tra diversi tipi di spiedini di frutta e verdura e magari provare anche varietà a loro sconosciute. Gli spiedini possono essere consumati subito o all'intervallo successivo.

Materiale

- ▶ Verdura di stagione di colore diverso (es. pomodori, cetrioli, peperoni gialli)
- ▶ Frutta di stagione di colore diverso (es. fragole, kiwi, uva, mele)
- ▶ 6 taglieri
- ▶ 2 coltelli da verdura
- ▶ Un po' di succo di limone
- ▶ 2 spiedini di legno per ciascun bambino e persona di riferimento
- ▶ 1 tavolo

Preparazione

- ▶ Per motivi di tempo e di sicurezza, preparare e tagliare la maggior parte della verdura e della frutta in anticipo. Per evitare che i pezzi di frutta e verdura si scuriscano prima dell'utilizzo, aggiungere un po' di succo di limone, a seconda del tipo (questo vale soprattutto per banane, mele e pere). Banane e cetrioli possono essere messi da parte per farli tagliare ai bambini più esperti. Non rimuovere i calici delle fragole o i raspi dell'uva.
- ▶ Preparare due spiedini dimostrativi.
- ▶ Preparare un tavolo vicino alla cucina, possibilmente all'ombra, e predisporre tutto il materiale.

Attuazione

Mostrare ai bambini gli spiedini dimostrativi e spiegare cosa possono fare in questa tappa. I bambini più esperti possono tagliare banane e cetrioli sotto supervisione. I bambini più piccoli possono togliere da soli il calice dalle fragole o staccare gli acini dai raspi. Possono poi infilzare i pezzi di frutta e verdura sugli spiedini. Incoraggiare i bambini a scegliere colori diversi ed eventualmente a provare un frutto o una verdura sconosciuti.

Attuazione

15 minuti circa

Obiettivo

I bambini possono scegliere da soli la frutta e la verdura e partecipare alla preparazione della merenda. Questo li invoglia all'assaggio.



Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione
www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

