



attività
uno

gimastica artistica

scadenza
12/04/2017

GIMASTICA ARTISTICA

La prova dei piccoli chef

Tutti sanno che mangiare frutta e verdura ci fa bene, ma non tutti sanno perché. Le loro proprietà benefiche sono dovute non solo al perfetto equilibrio di acqua, zuccheri, vitamine e minerali, ma anche alla fibra e ad alcune speciali sostanze, che svolgono un'azione protettiva e colorano i prodotti vegetali, regalando anche sapori e profumi caratteristici!

Frutta e ortaggi formano un vero e proprio arcobaleno, ognuno con le proprie caratteristiche; solo variando e associando i diversi colori si potrà sperimentare tutta la ricchezza di sapori e aromi della natura.

Vediamo quindi quali colori caratterizzano la frutta e la verdura: Tra gli alimenti **ROSSI** troviamo le Amarene, l'Anguria, l'Arancia rossa, il Cavolo rosso, le Ciliegie, le Fragole, i Lamponi, le Mele rosse, il Melograno, i Mirtilli rossi, i Peperoni rossi, il Pomodoro, il Pompelmo rosa, il Radicchio rosso, le Rape rosse, i Ravanelli, il Ribes rosso, l'Uva rossa.

Il gruppo del **GIALLO-ARANCIONE** comprende le Albicocche, le Arance, le Carote, i Mandaranci, i Mandarini, i Meloni, i Peperoni gialli, le Pesche gialle, le Pesche, il Pompelmo giallo, la Zucca. Rientrano nei prodotti **BLU-VIOLE** le Carote viola, i Fichi, le Melanzane, i Mirtilli blu, i Mirtilli neri, le More, le Prugne, il Ribes nero, le Susine, l'Uva nera.

Nel gruppo del **VERDE** troviamo gli Asparagi, i Broccoli, i Carciofi, i Cavolini di Bruxelles, il Cavolo verde, i Cetrioli, il Crescione, il Kiwi, l'Indivia, la Lattuga, i Peperoni verdi, la Rucola, il Sedano, gli Spinaci, l'Uva, la Verza, le Zucchine.

E infine c'è la famiglia del **BIANCO**, cioè le Banane, i Cavolfiori, i Finocchi, le Pesche bianche, le Pere, i Porri, le Rape bianche.

Scegliere quindi frutta e ortaggi di tanti colori è la prima regola da seguire nella scelta di ciò che si porta in tavola.

.....e adesso via al gioco!!!!

Da oggi la vostra classe si trasformerà in un ristorante a cui dovrete dare un nome originale e dove ogni giorno della settimana inventerete insieme un piatto speciale. Ogni pietanza dovrà contenere frutta e/o ortaggi appartenenti a uno solo dei 5 colori della salute. Ad ogni giorno/portata dovrete abbinare un colore, evitando di ripeterlo nelle preparazioni successive. Dal lunedì al giovedì, quindi, sceglierete per ogni giorno uno dei 5 colori, sempre diverso. Il venerdì potete usarli tutti! Ecco i piatti da preparare per ogni giorno:

- Lunedì- antipasto (ad es: rosso)
- Martedì- primo (ad es: verde, etc.)
- Mercoledì- secondo
- Giovedì- contorno
- Venerdì- composizione artistica di frutta e/o verdura da realizzare in classe

Olimpiadi della frutta

Le regole del gioco

- Le Olimpiadi 2016/2017 consistono in 2 attività. La prima inviata il giorno 27 marzo 2017, con scadenza 12 aprile 2017, la seconda inviata circa il giorno 10 aprile 2017 con scadenza 5 maggio 2017.
- Le attività consistono in incarichi da svolgere in classe o a casa, dei quali

dovrà essere rimandata testimonianza, come da indicazioni specifiche inviate ogni volta (foto, disegni, video, elaborati scritti).

- L'elaborato deve essere inviato nel formato richiesto.
- Ogni alunno dovrà contribuire alla composizione dell'elaborato della sua classe.
- Non è obbligatorio aderire a entrambe le schede inviate, e a tutte le attività descritte nella scheda, tuttavia l'assiduità

Uno o più bambini dovranno poi, se possibile, realizzare a casa con l'aiuto della famiglia la portata di ogni giorno decisa in classe (antipasto, primo, secondo, contorno): non sarebbe bellissimo se potessero anche farla assaggiare agli altri compagni? Il quinto giorno sarà dedicato alla creazione in classe di una rappresentazione artistica, realizzata con frutta e verdura di ogni colore.

Attenzione, nella realizzazione dei piatti non si dovrà eccedere con i condimenti e non dovrà essere aggiunto zucchero. Il menu dovrà essere riportato proprio come in un vero ristorante sulla carta dei menu da voi ideata.

Parallelamente, durante tutta la settimana dedicata alle Olimpiadi, l'insegnante dovrà riportare nella tabella del file "registro", in corrispondenza di ogni giorno e di ogni colore, le porzioni di frutta mangiate a colazione da ogni bambino, raccontate (con onestà!) o verificate direttamente. Ad esempio, se quattro bambini della classe il lunedì hanno mangiato a colazione complessivamente 4 mele rosse, l'insegnante dovrà riportare nel registro, in corrispondenza della riga del lunedì, nel riquadro della colonna del colore rosso, il numero 4. Alla fine della settimana, il docente dovrà sommare tutti i valori presenti (righe e colonne) nella tabella del file "registro" e scrivere il risultato ottenuto nell'apposito riquadro, insieme a tutte le informazioni richieste (nome del plesso, codice meccanografico del plesso, data di rilevamento, classe, n. alunni, insegnante, mail insegnante). L'insegnante sarà ovviamente garante della veridicità di quanto riportato.

Sappiamo bene quanto ci sia poca abitudine ad inserire un frutto a colazione, ma durante la settimana delle Olimpiadi la sfida è anche questa!!! La colazione è il primo pasto della giornata e può diventare una buona occasione per arricchirlo con una bella porzione di frutta.

La carta del menu con il nome del ristorante, la descrizione dei piatti (con relative foto, se ci sono) e la foto della creazione artistica del venerdì dovranno essere caricati (in formato .doc, .pdf o .jpg), insieme al registro dei consumi, sul portale "Olimpiadi della frutta" dopo aver effettuato l'accesso con le vostre credenziali (nome utente e password)

<http://olimpiadi.fruittanellescuole.gov.it/accesso-docenti>

A questo punto selezionate sul menu "specialità olimpiche" e caricate l'elaborato nella specialità olimpica "gimastica artistica", cliccando il tasto "carica elaborato".

I criteri che saranno usati nella valutazione della scheda terranno conto di:

- partecipazione dell'intera classe
- originalità degli elaborati
- semplicità dei piatti
- coinvolgimento delle famiglie

e la completezza della partecipazione saranno tenute in considerazione nella valutazione finale.

Modalità di valutazione

- Gli elaborati saranno esaminati da un'apposita Commissione che avrà il compito di definire la graduatoria.
- La Commissione è composta da esperti di educazione alimentare e comunicazione e ricercatori del CREA.

Il giudizio della Commissione è insindacabile e inappellabile. La Commissione si riserva la possibilità di assegnare uno o più premi speciali.

Il premio finale

Il campionato interscolastico è su base nazionale e le quattro classi vincitrici, selezionate per macroregioni (nord, centro, sud, isole), avranno diritto ad un premio finale.