



attività
due

frutball

scadenza

dal 19/02/2018 al 23/02/2018

FRUTBALL

Diario dei consumi di frutta e verdura

FRUTball è un vero e proprio diario dei consumi di frutta e verdura di tutta la classe su 5 giorni.

Lo scopo del diario settimanale è quello di misurare e visualizzare le porzioni di frutta e verdura mangiate in classe dai bambini e dall'insegnante nell'arco di cinque giorni e di promuovere così un'alimentazione varia, garanzia di un equilibrato apporto di nutrienti.

Alleghiamo un diario costruito con cinque campi da calcio: ogni giorno della settimana (dal lunedì al venerdì) si disputa una partita che vede come sfidanti la squadra della frutta e la squadra della verdura, ognuna composta da cinque giocatori, ognuno dei quali rappresenta uno dei cinque colori del benessere. Riportate su un cartellone cinque campi da calcio, come da esempio, dando libero sfogo alla creatività e alla originalità.

Ogni giorno della settimana scrivete sulla maglietta del giocatore del colore giusto il numero in totale di porzioni di frutta o di verdura effettivamente mangiate dalla classe di fronte ai compagni (ad esempio, se si mangia una sola mela rossa di lunedì, scrivere il numero 1 nella maglietta di colore rosso all'interno di metà campo della frutta della partita del lunedì). **Il frutto deve essere mangiato e non solo assaggiato per poter costituire una porzione, l'insegnante e i compagni ne saranno testimoni. Siate leali!!!**

Poiché ci saranno più bambini a mangiare lo stesso frutto/verdura o anche frutta o verdura dello stesso colore, scrivete la somma dei frutti/verdure una sola volta inserendo il numero delle porzioni all'interno del disegno. Ad esempio, se in una classe di 20 bambini, il lunedì, 15 mangiano mele rosse, 2 mangiano fragole e 3 mangiano una zucchina, bisognerà scrivere il numero 17 nella maglia rossa della metà campo della frutta, mentre bisognerà scrivere il numero 3 nella maglia verde della metà campo della verdura. Per ogni giorno scrivere accanto al campo del giorno stabilito il risultato, ovvero la somma di tutte le porzioni di frutta e di tutte le porzioni di verdura. Come nel disegno seguente.

Ricordiamo che una giusta porzione di frutta equivale a circa 150g (1 frutto medio o due frutti piccoli), una di ortaggi a 250 g (1 finocchio, 2 carciofi...) e una di insalata a 50 g.

Ecco alcuni prodotti e i loro colori:

Bianco (Banane, Cavolfiori, Finocchi, Pere, Porri, Rape bianche);
Rosso (Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pomodoro,

ro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes);
Blu-viola (Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva);
Giallo-arancione (Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pesche gialle, Pesche, Pompelmo giallo, Zucca);
Verde (Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Crescione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine).

Le **spremute** e i **centrifugati** sono da considerarsi equivalenti ad una porzione di frutta e verdura, ma sarebbe meglio mangiare il frutto intero! Le cipolle valgono (e sono bianche o rosse) solo se consumate come contorno.

Non sono considerati validi, ai fini del diario, succhi di frutta, gelati e patate (che, ricordiamo, non sono una verdura).

Al termine della settimana di rilevamento, l'insegnante dovrà scrivere nella tabella del file "registro" (file pdf editabile online), in corrispondenza di ogni giorno e di ogni colore, la somma delle porzioni di frutta/verdura mangiate dalla classe. Ad esempio, se i bambini di una classe il lunedì hanno mangiato complessivamente 15 mele rosse e 5 peperoni rossi, l'insegnante dovrà riportare nel registro, in corrispondenza della riga del lunedì, nel riquadro della colonna del colore rosso, il numero 20. 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.

Il cartellone con i campi da calcio dovrà essere fotografato e caricato .jpg, insieme al registro.pdf compilato, sul portale Olimpiadi della frutta dopo aver effettuato l'accesso con le vostre credenziali (nome utente e password) <http://olimpiadi.fruttanellescienze.gov.it/accesso-docenti>, e dopo aver selezionato, tra le specialità olimpiche, la scheda "FRUTball".

LA SCHEDA PREVEDE IL CARICAMENTO DI SOLI 2 ALLEGATI, il cartellone in formato .jpg e il registro in formato .pdf

Olimpiadi della frutta

Le regole del gioco

- A cadenze periodiche verranno inviate alla email registrata al momento dell'iscrizione le indicazioni e i tempi di consegna per ogni attività.
- Le attività consisteranno in incarichi da svolgere in classe o, quando richiesto, 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 esclusivamente nel formato richiesto.
- Ogni alunno dovrà contribuire alla composizione dell'elaborato della sua classe.
- Non è obbligatorio aderire a tutte le schede inviate, tuttavia l'assiduità alla partecipazione sarà tenuta in considerazione nella valutazione finale.

Modalità di valutazione

Gli elaborati saranno esaminati da un'apposita Commissione, composta da esperti

di educazione alimentare e comunicazione e ricercatori del CREA, che avrà il compito di definire la graduatoria di attribuzione del premio in palio. I criteri per la valutazione degli elaborati saranno:

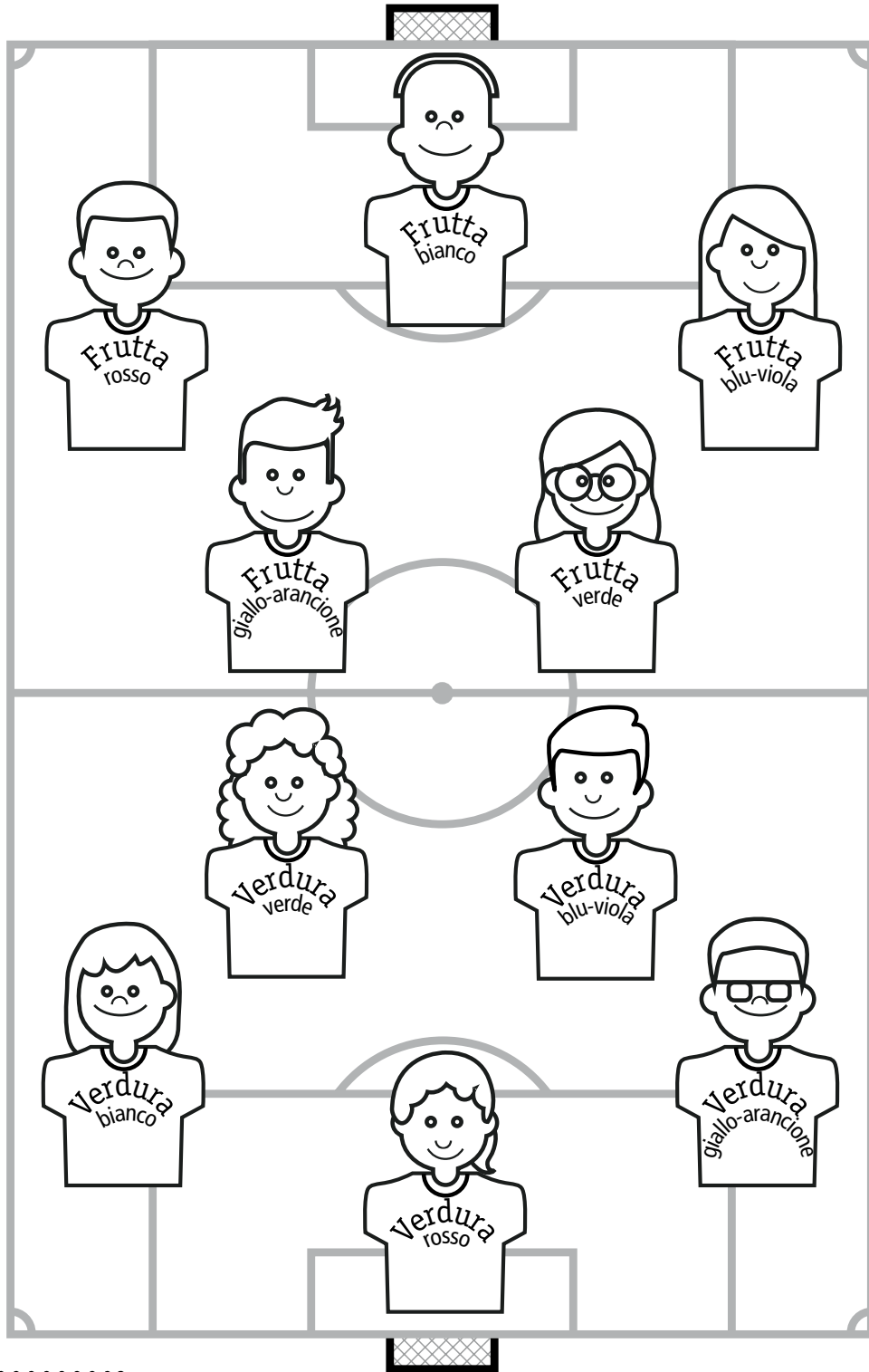
- aderenza al tema proposto;
- capacità di rappresentazione del tema;
- originalità;
- partecipazione dell'intera classe.

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

Il premio

Il campionato interscolastico è su base nazionale e al termine le quattro classi vincitrici, selezionate per macroregioni (nord, centro, sud, isole), saranno premiate con una coppa per l'intera classe ed una medaglia per ogni bambino. Inoltre avranno diritto a veder pubblicati i propri lavori su un volume finale, che sarà inviato all'insegnante e a tutti gli alunni. I vincitori delle singole schede non hanno diritto a nessun premio, se non l'attestato che sarà inviato per mail.

MISURE DI ACCOMPAGNAMENTO al PROGRAMMA DESTINATO ALLE SCUOLE: FRUTTA E VERDURE NELLE SCUOLE a.s. 2017-2018



RISULTATO LUNEDÌ

FRUTTA	VERDURA
13	5

Esempio di impostazione del cartellone.
 Fotocopiare per **5 volte** il campo da calcio una copia per ogni giorno e incollare su di un unico cartoncino scrivendo chiaramente il giorno di riferimento

giovedì RISULTATO GIOVEDÌ Frutta Verdura	venerdì RISULTATO VENERDÌ Frutta Verdura	sabato RISULTATO SABATO Frutta Verdura	domenica RISULTATO DOMENICA Frutta Verdura	martedì RISULTATO MARTEDÌ Frutta Verdura	mercoledì RISULTATO MERCOLEDÌ Frutta Verdura	giovedì RISULTATO GIOVEDÌ Frutta Verdura	venerdì RISULTATO VENERDÌ Frutta Verdura
---	---	---	---	---	---	---	---

Data al

Codice meccanografico del plesso

Nome del plesso

Classe n° alunni

Insegnante

Data al

Codice meccanografico del plesso

Nome del plesso

Classe n° alunni

Insegnante