

Dopo l'attività svolta a scuola con l'esperta dell'A.P.P.A. Valentina, noi alunni di terza e quarta abbiamo raccolto le nostre riflessioni.

## Frutta e verdura perché ...

Contengono:

zuccheri

danno energia



acqua

il nostro corpo è formato per il 75% di acqua



vitamine

indispensabili per la crescita, per il mantenimento dello stato di salute e per il corretto funzionamento dell'organismo.



fibre

aiutano a tenere pulito l'intestino e a sviluppare la flora intestinale



sali minerali

indispensabili per lo sviluppo delle ossa, del sistema nervoso, dei muscoli



## Quale frutta?

Bisogna mangiare la frutta di stagione perché è più sana e fa bene all'intestino. La frutta del luogo perché fa meno chilometri ed è anche più buona perché mantiene tutte le sue proprietà.

### La frutta esotica.

Non è il massimo mangiarla, viene tolta dall'albero prima di maturare così perde parte delle vitamine, dei sali minerali, delle fibre e degli zuccheri.

C'è molta frutta esotica come: cocco, mango, avocado, papaya, frutto della passione...

Viene da paesi lontani come: America del Sud, Africa, Asia, Australia e America centrale.

Per giungere fino a noi viene chiusa per tanto tempo dentro le celle frigorifere.

Se mangiamo troppo la frutta esotica succede che spendiamo tanti soldi, contribuiamo ad inquinare di più l'ambiente perché deve fare dei viaggi lunghissimi, e quelli che la coltivano, spesso, sono costretti a lavorare 14 ore senza neanche una sosta.



AVOCADO



LICI



DATTERI



ANANAS



Di questa attività mi è piaciuto molto lavare la frutta e la verdura, assaggiare un po' di tutto, stare in compagnia e tagliare.

Ho imparato molte cose interessanti e istruttive, abbiamo anche fatto la centrifuga e i bambini di prima e seconda hanno fatto gli spiedini di frutta.

E come sempre è stata una giornata fantastica! *Stella*

A me è piaciuto preparare la centrifuga e assaggiare molti tipi di frutta e verdura come: la papaya, la noce, il cetriolo e la mela con il limone. Mi è piaciuto anche sapere che è meglio non mangiare tanta frutta esotica e che la frutta di stagione è sempre la migliore.

*Silvia*

A me sono piaciute le riflessioni che abbiamo fatto e quello che abbiamo detto sulla frutta esotica. Uno dei momenti più piacevoli e gustosi è stato quello in cui abbiamo preparato e assaggiato le centrifughe e mangiato spiedini e macedonia. *Alberto*

A me è piaciuta questa attività perché ho imparato molte cose e a mantenermi in salute. *Francesca*

Io so tutto questo perché con i miei compagni e Valentina abbiamo fatto un laboratorio sulla frutta e la verdura. A me è piaciuto tanto questo laboratorio! *Emma*

A me è piaciuta questa esperienza perché ho imparato nuove cose e parole per esempio cucurbitacee. *Sebastian*

La cosa che mi è piaciuta di questo viaggio della frutta è stata usare la centrifuga per preparare il succo di frutta e di verdura.

Da questa esperienza ho imparato che è importante mangiare frutta e verdura di stagione tutti i giorni, invece che mangiare cioccolatini e patatine, perché sono dei cibi che aiutano il corpo a crescere in modo sano. *Lorenzo*

