



© Timo Ullmann/WWF Svizzera

Giochi didattici WWF

«L'appetito vien giocando»

Alimentazione ecosostenibile

Età

da 7 a 13 anni

Durata

4 – 16 lezioni

Temi

- Prodotti regionali, stagionali e biologici
- Consumo di carne e altri prodotti di origine animale

Contenuto

- Informazioni per l'insegnante
- Panoramica dei giochi didattici
- Scheda di lavoro



© WWF Svizzera



WWF - L'appetito vien giocando: Panoramica

Obiettivi

Gli allievi diventano consapevoli che preferendo prodotti di stagione, regionali e biologici e consumando poca carne e altri prodotti di origine animale possono contribuire alla tutela dell'ambiente.

Per mettere in pratica queste nozioni nella vita quotidiana imparano a riconoscere i prodotti regionali e biologici dalla confezione e conoscono la stagionalità di alcuni frutti e alcune verdure.

Conoscenze pregresse

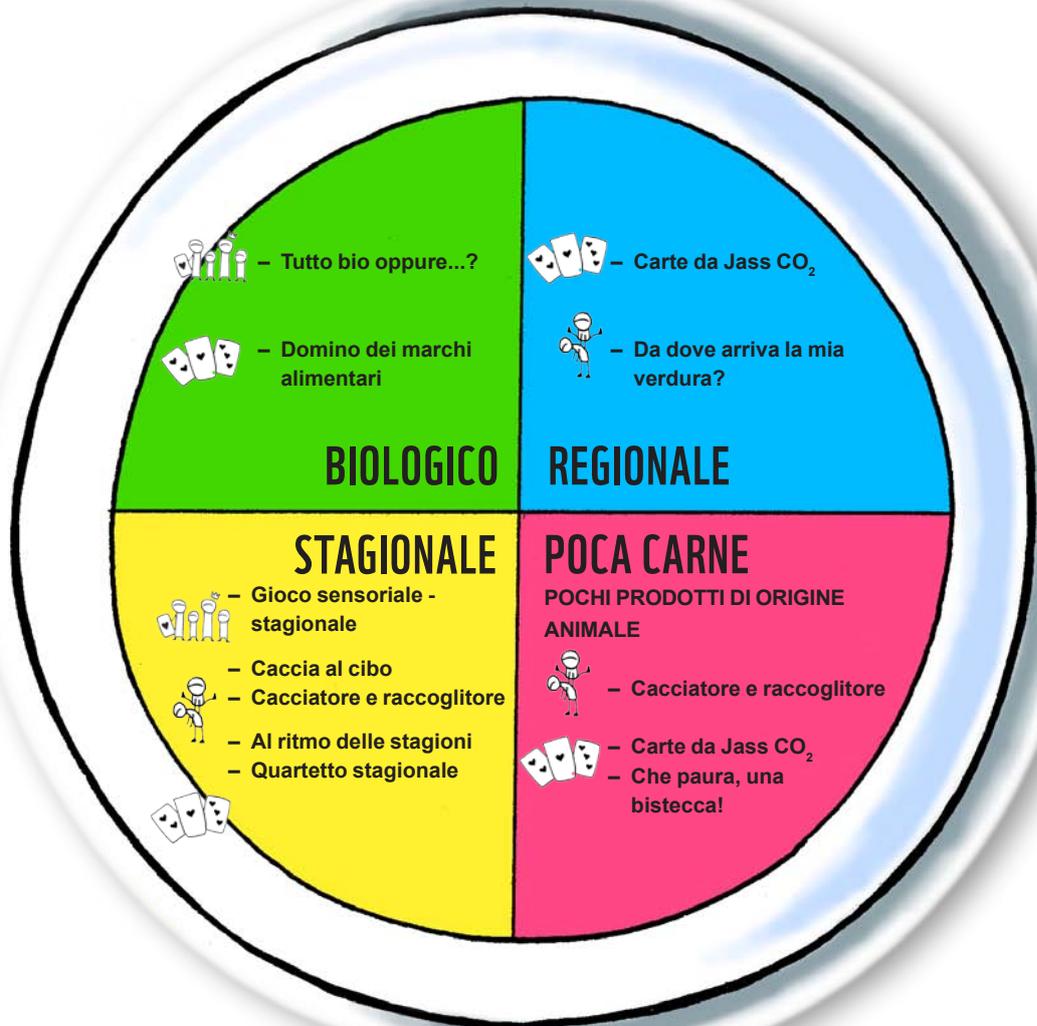
Consigliamo un'introduzione ai principi basilari dell'alimentazione ecosostenibile. Le nozioni di base sono contenute nelle informazioni per l'insegnante.

Materiale

- Istruzioni
- Informazioni per l'insegnante
- Carte da gioco su www.wwf.ch/giochididattici

Preparazione

- Scaricare i giochi
- Eventualmente stampare e ritagliare le carte da gioco



© WWF Svizzera
Luglio 2012

Realizzato con
il sostegno di

MIGROS

Dal 2009 Migros è lo sponsor principale dei programmi del WWF per bambini e ragazzi. Grazie a questa collaborazione, il WWF può avvicinare numerosi giovani ai temi ambientali e sensibilizzarli a un utilizzo sostenibile delle nostre risorse.



Spiegazione dei simboli
gioco di carte per gruppi



Gioco creativo con tutta la classe



Gioco di movimento con tutta la classe



Informazioni per l'insegnante

Dieci giochi sull'alimentazione ecosostenibile

Attraverso i giochi didattici del WWF «L'appetito vien giocando» si insegna agli allievi in modo ludico in cosa consiste un'alimentazione ecosostenibile. Essi sperimentano l'importanza di prestare attenzione ai prodotti stagionali, regionali e biologici e di limitare il consumo di carne e altri prodotti di origine animale. Per mettere in pratica questa consapevolezza nella vita quotidiana, imparano anche a individuare, me-

diante il gioco, la stagionalità di alcuni frutti e alcune verdure e sanno come si riconoscono i prodotti biologici e regionali. Ci sono almeno due giochi a disposizione per ognuno dei quattro settori «stagionale», «regionale», «biologico» e «consumare poca carne e prodotti di origine animale».

Introduzione

È l'insegnante a decidere quando e con quale frequenza introdurre i giochi didattici nelle lezioni. È necessaria una breve introduzione al tema, che può essere effettuata utilizzando la scheda di lavoro «Analisi del piatto» (vedi pag. 4). I dati rilevanti sono contenuti nel paragrafo «Informazioni di base». Non sono necessarie nozioni pregresse, ma sapere come funzionano i cambiamenti climatici può migliorare la comprensione di alcuni aspetti del tema.

Per un «menù completo» consigliamo di svolgere una partita per ognuno dei quattro settori «stagionale», «regionale», «biologico» e «consumare poca carne e prodotti di origine animale». Grazie alla panoramica a pagina 2, è facile trovare i giochi. Si può, ad esempio, decidere di affrontare il tema in una lezione utilizzando i giochi con le carte, oppure esclusivamente giochi che coinvolgono tutta la classe.

È possibile scaricare le istruzioni dei giochi e le carte da www.wwf.ch/giochididattici. Alcuni giochi richiedono l'uso di materiali supplementari, che sono indicati nell'introduzione.

L'analisi del piatto (scheda di lavoro)

Con l'ausilio dell'analisi del piatto a pagina 4 si può parlare dell'esperienza fatta o riassumere le nozioni acquisite. Durante una discussione in classe è possibile accertare le conoscenze più importanti nei quattro settori oppure lasciarle annotare autonomamente agli allievi. Poi, il piatto arricchito dai disegni, si presta anche a diventare un «regalino» con il quale i bambini possono spiegare ai genitori cosa hanno imparato a scuola.

Sorteggio

È in palio un buono Migros del valore di 100 franchi! Basta partecipare al nostro sorteggio su www.wwf.ch/giochididattici. Utilizzando il buono per acquistare e preparare una merenda all'insegna dell'ecologia, gli allievi possono mettere subito in pratica ciò che hanno appreso.

**Termine ultimo per l'iscrizione:
lunedì 15 ottobre 2012.**

● **Informazioni di base**

In Svizzera, il settore alimentare è responsabile per circa un terzo dell'impatto ambientale medio riconducibile all'uomo. Nutrirsi in modo ecosostenibile non è poi così difficile, e per di più è anche piacevole. I quattro punti elencati di seguito aiutano a partire con il piede giusto in fatto di gusto e informazione:

1. Consumare frutta e verdura di stagione

Frutta e verdura di stagione crescono in campo aperto. Grazie al sole non hanno bisogno di infrastrutture aggiuntive che consumano molta energia. Per questo, la verdura coltivata in campo aperto ha un impatto sul clima di circa dodici volte inferiore a quella di serra o prodotta fuori terra. Inoltre, il gusto è molto migliore. Le tabelle stagionali sono disponibili su www.wwf.ch/stagioni.

2. Consumare prodotti regionali

I prodotti regionali (o quantomeno di produzione nazionale) devono essere trasportati solo per brevi distanze. In questo modo si riduce il consumo energetico e quindi le emissioni del gas serra CO₂ dovute al trasporto; viene completamente eliminato il trasporto aereo, ad altissimo consumo energetico. Acquistando prodotti locali si sostengono anche l'agricoltura svizzera e gli agricoltori della regione.

3. Consumare prodotti biologici

L'agricoltura biologica tiene conto dei cicli naturali ed esclude l'impiego di pesticidi e fertilizzanti chimico-sintetici ad elevato consumo energetico. Acquistando prodotti biologici si incentiva una produzione naturale a bassa emissione di CO₂, la preservazione della biodiversità, la fertilità del terreno a lungo termine e una detenzione rispettosa degli animali.

4. Mangiare poca carne e altri prodotti di origine animale

La detenzione di animali è responsabile del 18 per cento delle emissioni di gas serra. Per produrre un chilo di carne di manzo sono necessari anche circa 15 000 litri di acqua¹. Ciò è dovuto principalmente all'elevato consumo di energia e di acqua legato all'allevamento degli animali nonché alla produzione e allo stoccaggio della carne. Ad esempio, l'utilizzo dei trattori per la produzione di foraggio necessita di grandi quantità di petrolio, e anche lo stoccaggio della carne congelata utilizza molta energia. Di conseguenza, anche la produzione di alimenti di origine animale che richiedono

una lunga lavorazione, come i formaggi a pasta dura, consuma molta energia e quindi provoca emissioni elevate di gas serra. Pertanto è bene consumare con moderazione carne e prodotti di origine animale – possibilmente da allevamenti rispettosi degli animali (prodotti biologici o con il marchio KAG).

Informazioni dettagliate sono disponibili su www.wwf.ch/stagioni nel report «Una dieta sostenibile, per amore della Terra».

● **Approfondimento**

Per consolidare le nozioni apprese si può preparare insieme un pasto. Altre idee pratiche sono la visita a un mercato locale o una fattoria nelle vicinanze. Un'intervista con un agricoltore, o anche con i nonni, sulle abitudini alimentari di ieri e di oggi permette agli allievi di scoprire quanto queste siano cambiate in un periodo di tempo relativamente breve. Infine, il tema dell'alimentazione si presta anche come introduzione all'argomento più ampio «impronta ecologica» (maggiori informazioni sull'impronta ecologica su www.wwf.ch/it/attivi/insegnanti/materiale_didattico/materiale_tematico/impronta_scuola.cfm).

Il tuo feedback è importante!

Saremo lieti di sapere quali obiettivi raggiungono gli allievi utilizzando i giochi didattici del WWF. Aiutaci partecipando al nostro sondaggio su www.wwf.ch/giochididattici.

Voglia di altri giochi didattici?

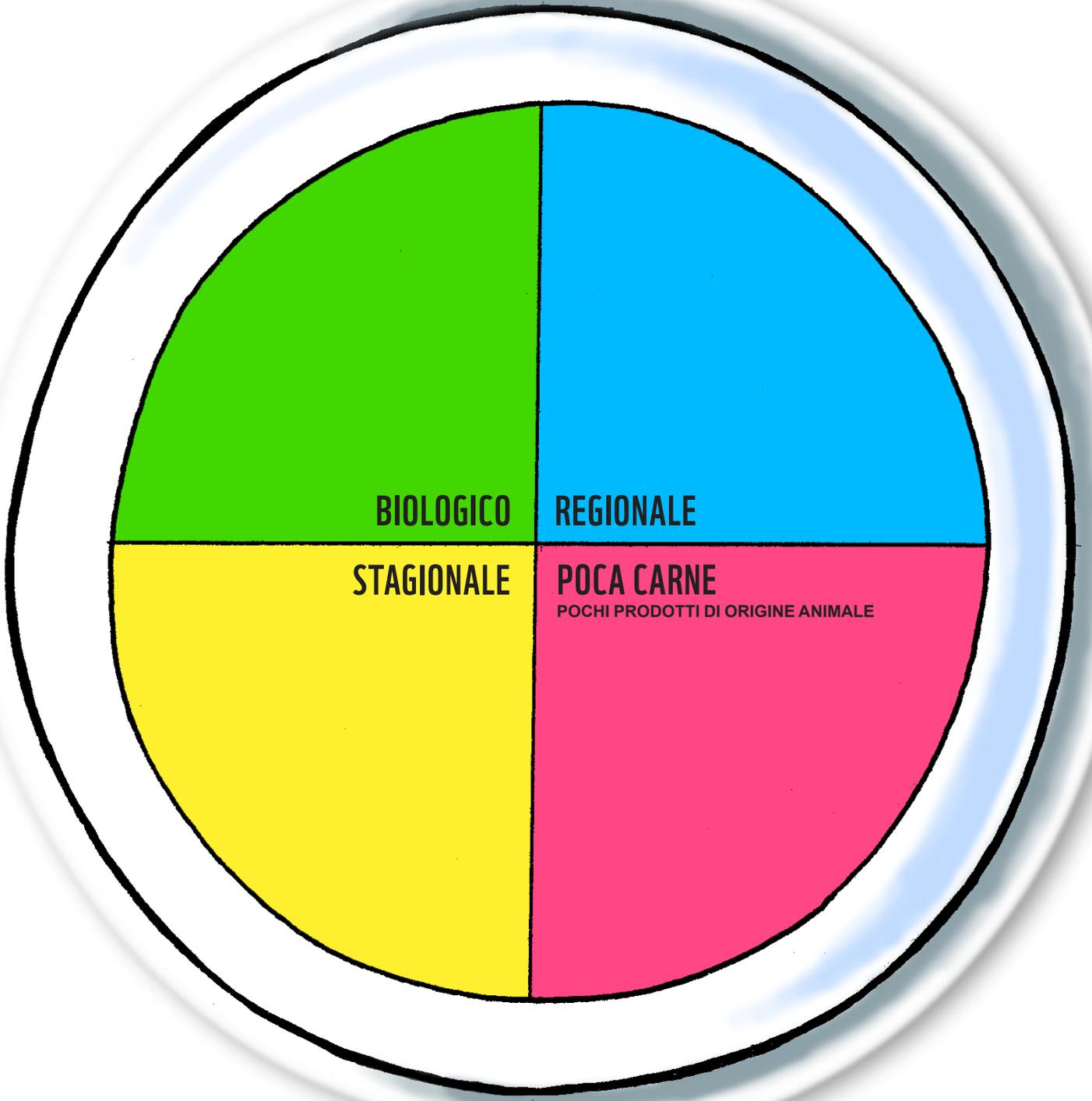
Nella pagina Internet www.wwf.ch/giochididattici sono disponibili tanti altri giochi didattici dedicati ai temi Alpi, foresta, clima, acqua, biodiversità e impronta ecologica.

¹ Jungbluth, N. et al. 2011: Environmental Impacts of Swiss Consumption and Production: A Combination of Input-output Analysis with Life Cycle Assessment. ESU-services Ltd. u. a. Bern.



Nome

● L'analisi del piatto



Carte da Jass CO₂

Questo gioco si basa su un mazzo di carte da gioco sulle quali è annotata l'emissione di CO₂ degli alimenti. Gli alimenti prodotti con scarse emissioni di gas serra sono raffigurati sulle carte più alte (Asso, Re,...) e hanno uno o due smiley, mentre i «grandi consumatori» come la carne e i prodotti animali da allevamento intensivo sono abbinati alle carte di minor valore.



Svolgimento

- 1) Uno sguardo alle carte: quali alimenti sono illustrati su quelle di valore maggiore? Quali su quelle più basse? Quali sono i prodotti più nocivi per il clima? Poi il gioco ha inizio.
- 2) L'obiettivo è non essere il peggiore in nessuna partita, perché chi totalizza meno punti perde una delle tre «vite» a disposizione. Chi perde l'ultima vita viene eliminato. Vince l'ultimo allievo che resta in gioco.
- 3) All'inizio di ogni partita tutti i giocatori ricevono tre carte. Chi ha distribuito le carte può prendere e vedere le prime tre del mazzo restante e decidere se giocare con queste oppure prenderne altre tre. Le carte che non vuole vengono posizionate e scoperte sul tavolo. Il mazziniere cambia ad ogni partita.
- 4) A questo punto si gioca in senso rotatorio. Il giocatore di turno può scambiare una o tutte le carte che ha in mano con quelle sul tavolo. È anche possibile «passare», cioè non fare nulla. L'obiettivo è raccogliere il maggior numero di carte uguali, ovvero o dello stesso colore o dello stesso valore. Se in un giro tutti i giocatori passano, le carte sul tavolo vengono tolte e se ne scoprono tre nuove.
- 5) La partita è conclusa quando
 - a. un giocatore ha in mano tre Assi oppure Donna, Re e Asso dello stesso colore. In questo caso il gioco termina non appena il giocatore lo comunica dicendo «superclima».
 - b. Qualcuno dice «stop». In questo caso possono giocare ancora una volta tutti i partecipanti ad eccezione di colui che ha effettuato l'annuncio.
- 6) Chi totalizza meno punti nella partita perde una delle tre vite. Il conteggio dei punti avviene in questo modo: 3 Assi danno 33 punti. Donna, Re e Asso dello stesso colore danno 31 punti. 3 carte uguali danno 30,5 punti. 2 o 3 carte dello stesso colore (ad eccezione di Donna, Re e Asso) danno il punteggio equivalente alla somma del valore delle singole carte: le carte contrassegnate da un numero, a seconda del proprio valore; Fante, Donna, Re: 10, Asso: 11. Il gioco si conclude quando rimane «in vita» solo una persona: il vincitore.

Obiettivo

Conoscere quali alimenti causano elevate emissioni di gas serra

Età

Da 8 anni

Luogo

In classe

Materiale

Carte da gioco (in allegato)

Durata

20 minuti



Un gioco in collaborazione con Eaternity

Eaternity porta in tavola alimenti climaticamente sostenibili. L'obiettivo è far conoscere a un ampio pubblico i rapporti tra alimentazione e cambiamenti climatici, sulla base di dati scientifici. Nel contempo si attribuisce grande importanza a una dieta varia ed equilibrata.

♠ J

Jogurt

Jogurt

122g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

122g

♣ J

♠ 7

Burro

Burro

2380g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

2380g

♣ 7

♠ Q

Lenticchie

Lenticchie

64g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

64g

♣ Q

♠ 8

Formaggio a pasta dura

Formaggio a pasta dura

850g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

850g

♣ 8

♠ K

Patate

Patate

35g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

35g

♣ K

♠ 9

Pollo

Pollo

347g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

347g

♣ 9

♠ A

Mele

Mele

22g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

22g

♣ A

♠ 10

Noci

Noci

210g

Eg-CO₂ per 100g

Eg-CO₂ per 100g

210g

♣ 10

Mele – S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
 Patate – 3268zauber, [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Lenticchie – AZAdam, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
 Jogurt – Gustav H, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

Pollo – quinn.anya, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
 Noci – Invmsy, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

Formaggio – afeistenauer, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
 Burro – David Masters, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).



♠ 7

Trasporto aereo di asparagi

1249g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♠ 7

♠ 8

Gamberetti

970g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♠ 8

♠ 9

Olio d'oliva

460g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♠ 9

♠ 10

Formaggio fresco

190g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♠ 10

♣ J

Tofu

170g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♣ J

♣ Q

Asparagi di stagione

89g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♣ Q

♣ K

Carote

29g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♣ K

♣ A

Pomodori

20g
Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

♣ A

Pomodori – Alex Anlicker, CC BY-SA 3.0
Carote – Tracy O, CC BY-SA 2.0

Asparagi di stagione – Muffet, CC BY 2.0
Tofu – qnsagetyrtle, CC BY-SA 2.0

Formaggio fresco – anemoneprojectors, CC BY 2.0
Olio d'oliva – letorrivacation, CC BY 2.0

Gamberetti – Håkan Dahlström, CC BY 2.0
Trasporto aereo di asparagi – Simon_sees, CC BY 2.0



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una licenza CC BY-SA 3.0 svizzera.



♣ J

Spagnolette

140g
Eg-CO₂ per 100g

♣ J

♣ 7

Manzo

1550g
Eg-CO₂ per 100g

♣ 7

♣ Q

Pane

76g
Eg-CO₂ per 100g

♣ Q

♣ 8

Salame

790g
Eg-CO₂ per 100g

♣ 8

♣ K

Arancie

41g
Eg-CO₂ per 100g

♣ K

♣ 9

Prosciutto

467g
Eg-CO₂ per 100g

♣ 9

♣ A

Cavolo rosso

25g
Eg-CO₂ per 100g

♣ A

♣ 10

Uova

192g
Eg-CO₂ per 100g

♣ 10

Cavolo rosso – dertargi, CC BY-SA 2.0
Arancie – lilli2de, CC BY-SA 2.0

Pane – Benediktv, CC BY 2.0
Spagnolette – ruurmo, CC BY-SA 2.0

Uova – MattHurst, CC BY 2.0
Prosciutto – Josef Türk, CC BY-SA 2.0

Salame – André Karwath, CC BY-SA 2.5
Manzo – Mikelo, CC BY-SA 2.0



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una licenza CC BY-SA 3.0 svizzera.



7 ♠

Agnello

1540g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

7 ♠

8 ♠

Panna

760g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

8 ♠

9 ♠

Risotto - Riso

290g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

6 ♠

10 ♠

Cocomero di serra

206g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

10 ♠

J ♠

Funghi

160g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

J ♠

Q ♠

Pasta

91g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

Q ♠

K ♠

Cocomero di stagione

26g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

K ♠

A ♠

Fragole

14g

Eg-CO₂ per 100g
Eg-CO₂ per 100g

A ♠

Fragole - Shizhao, [CC BY-SA 1.0](#)

Cocomero di stagione - La Grande Farmers' Market, [CC BY 2.0](#)

Pasta - moonlightbulb, [CC BY 2.0](#)

Funghi - Mario Spann, [CC BY-SA 2.0](#)

Cocomero di serra - lilli2de, [CC BY 2.0](#)

Risotto-Riso - jlastras, [CC BY 2.0](#)

Panna - stu_spivack, [CC BY-SA 2.0](#)

Agnello - Yndra, [CC BY 2.0](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una licenza [CC BY-SA 3.0 svizzera](#).



Che paura, una bistecca!

«Che paura, una bistecca!» si gioca fondamentalmente come il normale Papatencia. La carne riveste il ruolo della «Papatencia», le coppie con formaggi a pasta dura, il latte e la panna danno meno punti rispetto alle altre coppie.



Svolgimento

- 1) Uno sguardo alle carte: quali carte formano una coppia? Quale carta rimane da sola? È meglio non avere più in mano questa carta alla fine del gioco. Infatti si tratta della «Papatencia» che, nel conteggio finale, toglie 5 punti a chi ce l'ha. Anche la coppia con il formaggio a pasta dura non è particolarmente vantaggiosa, perché alla fine dà soltanto 1 punto. Quella con il latte e la panna dà 2 punti, tutte le altre coppie 4 punti. Come mai?
- 2) Si distribuiscono le carte tra i giocatori. Chi scopre di avere in mano una coppia può posizionarla subito davanti a sé.
- 3) Inizia chi ha più carte. Il giocatore pesca una dalle carte coperte del compagno alla sua sinistra. Se con questa nuova carta riesce a formare una coppia, può metterla davanti a sé, altrimenti la tiene in mano. Poi è il turno del vicino alla sua destra, che può pescare una carta da lui.
- 4) Il gioco prosegue in circolo fino a quando tutte le coppie sono state scartate e resta un solo giocatore con la bistecca, cioè la «Papatencia». Non resta che contare i punti (meno 5 per la bistecca, più 2 per la coppia con il formaggio morbido, 1 per quella con il formaggio a pasta dura, tutte le altre valgono 4 punti). Vince chi ha totalizzato il maggior numero di punti.
- 5) Se si giocano più partite è possibile annotare i punti di ognuna e alla fine sommarli per nominare il vincitore assoluto.

Varianti

Per semplificare il gioco è possibile rinunciare ai punti e giocare semplicemente al normale Papatencia.

Obiettivo

Essere consapevoli che bisognerebbe limitare il consumo di carne e prodotti di origine animale a causa del loro elevato impatto ambientale.

Età

Da 7 anni

Luogo

In classe

Materiale

Carte da gioco (in allegato)

Durata

20 minuti



Che paura una
Bistecca!



Formaggi a pasta dura
**Formaggi a pasta dura
(Comté)**

– Formaggi a pasta dura (Emmentaler)



Formaggi a pasta dura
**Formaggi a pasta dura
(Emmentaler)**

– Formaggi a pasta dura (Comté)



Prodotti animali liquidi
Latte

– Panna



Prodotti animali liquidi
Panna

– Latte



Acqua
Acqua del rubinetto

– Acqua minerale



Acqua
Acqua minerale

– Acqua del rubinetto



Patate
Rösti

– Patate crude



Patate
Patate crude

– Rösti



Pasta
Spaghetti

– Fusilli



Pasta
Fusilli

– Spaghetti



Legumi
Fagiolini

– Piselli



Legumi
Piselli

– Fagiolini



Riso
Riso bianco

– Riso integrale



Riso
Riso integrale

– Riso bianco





Tè
Tè freddo

– Tè caldo



Tè
Tè caldo

– Tè freddo



Dessert
Cioccolata

– Orsetti di gomma



Dessert
Orsetti di gomma

– Cioccolata



Mais
Farina di mais per polenta

– Mais dolce



Mais
Mais dolce

– Farina di mais per polenta



Verdure che crescono tutto l'anno
Carote

– Bietole rosse



Verdure che crescono tutto l'anno
Bietole rosse

– Carote

Tè freddo: Zantastik, [CC BY-SA 2.0](#)

Tè caldo: Dfred, [CC BY-SA 2.5](#)

Cioccolata: André Karwath aka Aka, [CC BY-SA 2.5](#)

Orsetti di gomma: de Sansculotte, [CC BY-SA 2.0](#)

Farina di mais per polenta: © Daorson/fotolia.de

Mais dolce, Carote, Bietole rosse:

© Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).



Frutti primaverili

Fragole

– Mele (varietà di conservazione)



Frutti primaverili

Mele (varietà di conservazione)

– Fragole



Frutti estivi

Pesche

– Ciliegie



Frutti estivi

Ciliegie

– Pesche



Frutti autunnali

Uva

– Mele cotogne



Frutti autunnali

Mele cotogne

– Uva



Frutti invernali

Noci

– Castagne



Frutti invernali

Castagne

– Noci

Fragole: Shizao [CC BY-SA 3.0](#)

Mele (varietà di conservazione): S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)

Pesche: Public

Uva: martin_l, [CC BY 2.0](#)

Noci: © birgith/pixelio.de

Castagne: © djama/fotolia.de

Ciliegie, Mele cotogne: © w.r. wagner/pixelio.de



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).



Verdure primaverili

Asparagi

– Rabarbaro



Verdure primaverili

Rabarbaro

– Asparagi



Verdure di inizio estate – autunno

Broccoli

– Ravanelli



Verdure di inizio estate – autunno

Ravanelli

– Broccoli



Verdure estive – tardo autunno

Peperoni

– Pomodori



Verdure estive – tardo autunno

Pomodori

– Peperoni



Verdure invernali

Zucca

– Scorzanera

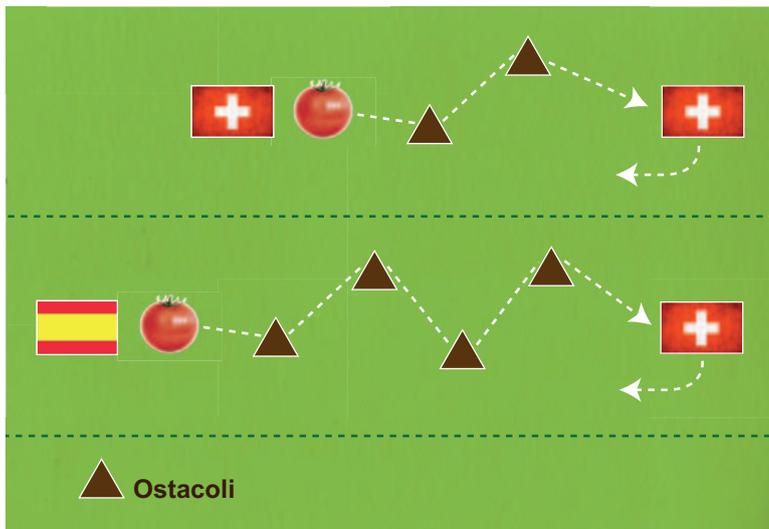


Verdure invernali

Scorzanera

– Zucca

Da dove arriva la mia verdura?



Da dove arriva la mia verdura è un gioco di movimento volto a sensibilizzare gli allievi alla problematica del consumo di alimenti non stagionali e di provenienza estera. La mondializzazione ci permette di mangiare frutta e verdura che normalmente non crescerebbero da noi o che non troveremmo in tutte le stagioni. Il trasporto di questi alimenti produce però molte emissioni di CO₂ e consuma molta energia. Grazie al gioco «Da dove arriva la mia verdura?» gli allievi prenderanno coscienza attivamente che l'origine degli alimenti influenza l'ambiente che ci circonda.

Svolgimento

- 1) Creare due percorsi a ostacoli l'uno accanto all'altro (vedi schema).
 - Il percorso A è più corto e possiede due tipi di ostacoli al suo interno.
 - Il percorso B è più lungo. Il punto di partenza è arretrato rispetto a quello del percorso A e al suo interno ci sono 4 tipi di ostacoli. Il punto di arrivo è alla stessa altezza di quello del percorso A. Come nell'immagine.

Esempi di ostacoli: camminare in equilibrio su una panchina girata al contrario, correre all'indietro, saltare degli ostacoli, fare uno slalom, saltare nei cerchi, fare delle capriole, ecc.

- Mettere i catini all'inizio e alla fine dei due percorsi. Mettere le immagini dei pomodori in egual numero nei due catini posti ai punti di partenza.
- Collocare davanti al percorso A la bandiera della Svizzera e davanti al percorso B la bandiera della Spagna.

Obiettivi

- Prendere coscienza dell'impatto dell'alimentazione in materia di emissioni di CO₂.
- Allenare equilibrio e coordinazione grazie all'attività fisica.

Età

Da 6 anni

Luogo

All'esterno o in palestra

Materiale

- 4 ceste / catini
- Delle immagini di pomodori o di ortaggi di stagione (il doppio del numero di allievi) oppure delle palline
- Materiale per creare un percorso a ostacoli: panchine, paletti per lo slalom, sacchi di iuta, cerchi, ecc.
- Un foglio raffigurante la bandiera svizzera e uno raffigurante la bandiera spagnola
- Qualche imballaggio di prodotti alimentari svizzeri e di prodotti alimentari provenienti dall'estero.

Durata

40 minuti

- 2) Dividere la classe in due squadre, una per percorso. L'obiettivo delle squadre è di spostare tutte le immagini dei pomodori da un catino all'altro. Ogni bambino dovrà svolgere il percorso e tornare indietro prima che il prossimo possa partire. Il gioco termina quando una delle due squadre ha spostato tutti i pomodori. A questo punto si marca il tempo, le squadre cambiano percorso e si fa una seconda manche.
- 3) Una volta finito il gioco riunire la classe e discutere di quanto appena vissuto: *Quale percorso era più veloce? Perché? Che cosa significa questo per loro?*
- 4) In seguito porre la domanda: *Dove si deve guardare per trovare l'origine degli ortaggi che acquistiamo?*
- 5) Riassumere con gli allievi quello che hanno appena imparato su un foglio da appendere al muro dell'aula.

Continuare la discussione dicendo che gli alimenti che mangiamo fanno in parte lo stesso percorso. Ci sono quelli coltivati in Svizzera che sono più facili da trasportare e quelli che sono coltivati all'estero (come ad esempio in Spagna), che però devono fare un tragitto più lungo per arrivare da noi. Per questo motivo il percorso «spagnolo» aveva la partenza arretrata rispetto a quello «svizzero».

Inoltre, per arrivare fino nei nostri supermercati, gli alimenti cambiano molto spesso mezzo di trasporto. Prima col camion, poi col treno, ecc. Gli alimenti che vengono dalla Svizzera devono fare meno cambi di mezzo di trasporto rispetto a quelli che arrivano dall'estero e per questo il percorso «svizzero» aveva meno ostacoli di quello «spagnolo».

● Varianti

Per approfondire di più il discorso delle emissioni CO₂ è possibile aggiungere una difficoltà ai percorsi. Oltre all'immagine del pomodoro, gli allievi devono portare con la bocca un cucchiaino pieno d'acqua (che poi verseranno in un recipiente alla fine del percorso). Le macchie d'acqua che si formeranno per terra rappresentano il petrolio utilizzato per trasportare gli alimenti fino a noi. Ovviamente il percorso più lungo avrà più macchie d'acqua.

Disputa per il cibo



© Timo Ullmann/WWF Svizzera

In questo gioco è fondamentale la velocità di pensiero e di azione. Bisogna portare gli alimenti al proprio gruppo il più velocemente possibile, ma è necessario anche riconoscere in modo altrettanto rapido se questi sono regionali o stagionali per poter accumulare punti effettivi.

Obiettivo

Saper riconoscere i prodotti stagionali e regionali.

Età

Da 7 anni

Luogo

All'esterno o in palestra

Materiale

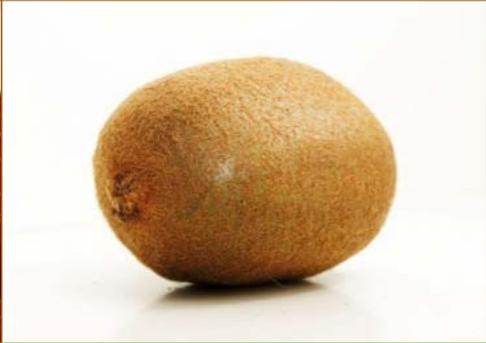
Carte (in allegato)

Durata

30 minuti

Svolgimento

- 1) Due gruppi delle stesse dimensioni si allineano sui lati opposti di un campo di gioco. L'insegnante associa agli allievi un numero, in modo che in ogni gruppo sia presente la medesima cifra, ad esempio entrambe le squadre devono avere un sette e un undici. A questo punto si annuncia il tema del gioco (raccolgere il maggior numero possibile di prodotti regionali o stagionali). Per ogni partita l'obiettivo è posizionare al centro del campo una carta che riporta l'alimento corrispondente.
- 2) L'insegnante ora chiama, ad esempio, il numero sette; «i sette» di entrambi i gruppi corrono al centro e cercano di prendere la carta per portarla oltre il confine del campo di gioco, dove si trova il rispettivo gruppo.
- 3) Se si tocca l'avversario, la carta nella mano del «prigioniero» appartiene al «cacciatore». Se invece il prigioniero ha fatto cadere a terra la carta prima di essere toccato il gioco prosegue. Entrambi possono nuovamente provare a raccogliere la carta e portarla oltre il proprio confine, ovviamente senza farsi catturare.
- 4) Però non si tratta sempre di una carta «buona»: se, ad esempio, il tema è «prodotti stagionali», l'insegnante può anche posizionare una fragola in autunno e gli allievi devono riconoscere se si tratta di un prodotto ecosostenibile, quindi in questo caso di stagione. Se un prodotto non è ecosostenibile, i giocatori non devono prendere la carta. Vale questa regola: la carta deve essere presa dal gruppo di colui/colei che l'ha toccata per ultimo. Ma si ha poco tempo per decidere e portare via velocemente una carta «buona» da sotto il naso dell'avversario.
- 5) Il gioco si conclude quando tutti gli allievi sono stati chiamati a giocare almeno una volta. Vince il gruppo che ha raccolto il maggior numero di alimenti corrispondenti al tema. Le carte con gli alimenti sbagliati sottraggono punti. È possibile svolgere il gioco con molti dei temi «stagionale» e «regionale».

Frutti primaverili				
	Mele (varietà di conservazione) dalla Svizzera	Fragole da Israele	Kiwi (da magazzino) dalla Svizzera	Pere (varietà di conservazione) dalla Svizzera
Frutti estivi				
	Pesche dagli Stati Uniti	Albicocche dalla Svizzera	Ciliegie dalla Germania	Ribes da Berna

Nota bene:

per conoscere l'esatta stagionalità di un frutto o una verdura, consultare www.wwf.ch/stagioni

Mele (varietà di conservazione): S. Teschke, CC BY-SA 2.0

Fragole: Shizao CC BY-SA 3.0

Kiwi: © Arno Bachert/pixelio.de

Pere (varietà di conservazione): © w.r.wagner/pixelio.de

Pesche: Public

Albicocche: © knipseline/pixelio.de

Ciliegie: © w. r. wagner/pixelio.de

Ribes: © Andreas Liebhart/pixelio.de



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/it/).

Frutti autunnali				
	Mele (varietà tardive) dalla Nuova Zelanda	Uva dall Sudafrica	Mele cotogne dalla Svizzera	Rosa canina dalla Svizzera
				
	Noci da oltreoceano	Castagne dall'Italia	Mele (varietà di conservazione) da Turgovia	Kiwi dalla Nuova Zelanda

Mele (varietà tardive): S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)
 Uva: martin_1, [CC BY 2.0](#)
 Mele cotogne: © w. r. wagner/[pixelio.de](#)
 Rosa canina: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/[pixelio.de](#)

Noci: © birgith/[pixelio.de](#)
 Castagne: © djama/[fotolia.de](#)
 Mele (varietà di conservazione): S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)
 Kiwi: © Arno Bachert/[pixelio.de](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Verdure primaverili				
	<p>Cavolfiore dalla Cina</p>	<p>Asparagi dal Brasile</p>	<p>Aglio orsino dalla Svizzera</p>	<p>Rabarbaro dalla Germania</p>
Verdure inizio estate – autunno				
	<p>Broccoli dalla Spagna</p>	<p>Lattuga dalla Svizzera</p>	<p>Ravanelli dall'Italia</p>	<p>Zucchine dal Marocco</p>

Asparagi: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)
 Aglio orsino: © Maria Lanznaster/[pixelio.de](https://www.pixelio.de)
 Rabarbaro: © Christian Jung/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Cavolfiore, Broccoli, Lattuga, Ravanelli, Zucchine:
 © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/italy/).

Verdure estate – tardo autunno				
	Fagiolini dall'Austria	Peperoni dalla Spagna	Pomodori dalla Svizzera	Mais dolce dalla Francia
				
	Cicoria belga dai Paesi Bassi	Cicoria Milano dall'Italia	Zucca dalla Svizzera	Scorzanera dalla Svizzera

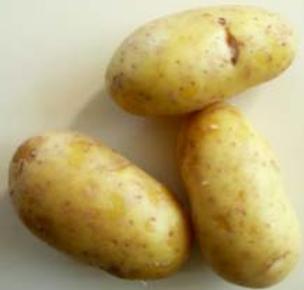
Fagiolini: © w.r.wagner/[pixelio.de](https://www.pixelio.de)
 Zucchini: © MB/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)
 Scorzanera: © blende40/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Peperoni, Pomodori, Mais dolce, Cicoria belga,
 Cicoria Milano: © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Verdure coltivabili tutto l'anno



Patate

dalla Svizzera



Cavolo bianco

dalla Svizzera



Carote

dalla Francia



Bietole rosse

dalla Svizzera



Cipolle

dalla Svizzera



Porri

dalla Francia



Formentino

dalla Germania



Verza

dalla Svizzera

Nota bene:

il formentino e la verza sono coltivabili tutto l'anno ad eccezione, rispettivamente, di agosto e maggio

Patate, Cavolo bianco, Carote, Bietole rosse
Cipolle, Porri, Formentino, Verza: © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Frutti e verdure con differenti stagionalità



Topinambour

dalla Russia



Pastinaca

dalla Svizzera



Cavoletti di Bruxelles

dalla Germania



Bietole da taglio

dalla Svizzera



Erba cipollina

dalla Svizzera



Spinaci

dalla Germania



Rafano

dall'Italia



Mirtilli

dalla Svizzera

Indicazioni sulla stagionalità

- **Topinambour:** da ottobre a marzo
- **Pastinaca:** da ottobre a marzo

- **Cavoli di Bruxelles:** da settembre a marzo
- **Bietole da taglio:** da aprile a ottobre

- **Erba cipollina:** da marzo a novembre
- **Spinaci:** da marzo a novembre

- **Rafano:** da aprile a novembre
- **Mirtilli:** da luglio a settembre

Topinambour: © foto.fred/fotolia.de
Pastinaca: © Wolfgang Jargstorff/fotolia.de
Mirtilli: Benjamin Klack/pixelio.de

Cavoletti di Bruxelles, Erba cipollina, Rafano:
w. r. wagner/pixelio.de
Bietole da taglio, Spinaci: © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Domino dei marchi alimentari

Il domino dei marchi alimentari è un domino sulle cui tessere, al posto dei soliti numeri, sono presenti i loghi e le descrizioni dei maggiori marchi alimentari sostenibili presenti in Svizzera. Gli imballaggi dei prodotti alimentari odierni contengono una miriade di loghi e di pittogrammi differenti che a volte facciamo fatica a riconoscere. L'attività del domino permetterà agli allievi di riconoscere i principali marchi sostenibili usati in Svizzera e il loro significato.



Svolgimento

- 1) Domandare a ogni allievo di osservare gli imballaggi che ha portato da casa e di identificare i loghi presenti. Porre le domande: *Riconoscete certi loghi? Sapete cosa indicano questi loghi?* Annotare le risposte sulla lavagna.
- 2) Formare delle coppie e dare loro i fogli del «Domino dei marchi alimentari», che poi dovranno tagliare con l'ausilio delle forbici, e la tabella con le definizioni dei marchi alimentari sostenibili. Mescolare le carte e giocare a domino seguendo le regole descritte a pagina 2. La partita di domino dura al massimo 15 – 20 minuti.
- 3) Riprendere i loghi del domino e dividerli con la classe in tre categorie: loghi biologici svizzeri; loghi biologici europei – mondiali, loghi etici e ambientali. Discutere con gli allievi del significato di ogni logo. Incollare i loghi su tre fogli A3 differenti e porre le domande: *Conoscevate alcuni dei loghi presenti nel domino? Dove li avete visti? A casa usate dei prodotti che hanno questi loghi? Sapete perché?*
- 4) Riprendere gli imballaggi portati dai ragazzi e far ritagliare tutti i loghi presenti. Insieme incollarli sui fogli A3. Su un quarto foglio A3 incollare tutti i loghi o pittogrammi che non c'entrano con i loghi sostenibili (marche del prodotto, indicazioni sul riciclaggio, ...). Concludere discutendo con gli allievi dell'importanza di acquistare i prodotti che possiedono i marchi che certificano l'alimentazione sostenibile.

Obiettivi

- Conoscere i marchi ufficiali dell'alimentazione sostenibile.
- Conoscere il significato di un marchio alimentare sostenibile.

Età

Da 8 anni

Luogo

In classe

Materiale

- Domino marchi alimentari (allegato)
- Forbici
- Pennarelli
- Colla
- 4 fogli A3
- Scotch
- 2 o 3 imballaggi alimentari portati dagli allievi e 2 o 3 imballaggi con dei marchi alimentari sostenibili portati dall'insegnante.

Durata

45 minuti

● Descrizione dei marchi alimentari



Sono contraddistinte dal marchio KAGfreiland carne e uova svizzere da allevamento biologico e rispettoso degli animali. Tutti gli esemplari sono tenuti in gruppo in locali di dimensioni generose e hanno ogni giorno la possibilità di uscire all'aperto; durante l'estate possono recarsi quotidianamente al pascolo. Dal punto di vista del benessere, le direttive KAGfreiland sono le più rigorose tra quelle sottoposte a valutazione.

Marchio per prodotti agricoli (principalmente), macellerie e negozi.

www.kagfreiland.ch



Demeter è sinonimo di alimenti da produzione biodinamica. Il marchio indica un'agricoltura basata sui principi antroposofici. Gli animali escono regolarmente all'aperto e beneficiano ampiamente della stabulazione in gruppo (eccezione: bovini). Per l'estero si applicano le direttive Demeter International, sostanzialmente equivalenti ai requisiti applicati a livello nazionale e nettamente più severe delle norme bio prescritte dall'Unione Europea. www.demeter.ch



Naturaplan (Coop) fa riferimento, sia per i prodotti nazionali che per quelli d'importazione, alle direttive Bio Suisse, sotto diversi aspetti ancor più rigorose dei requisiti previsti dalla legge per l'agricoltura biologica. Gli animali escono regolarmente e beneficiano ampiamente della stabulazione in gruppo (eccezione: bovini). In più, i prodotti provenienti dai Paesi del Sud sono di norma provvisti anche della certificazione Max Havelaar. www.coop.ch/naturaplan



Bio Suisse è l'organizzazione di agricoltura biologica più conosciuta in Svizzera. La presenza del suo marchio a forma di gemma è garanzia di prodotti provenienti da agricoltura biologica, coltivati senza concimi chimici e altri prodotti fitosanitari di sintesi. Le direttive, applicate ai prodotti di provenienza nazionale e a quelli d'importazione sono più restrittive di quelle prescritte dall'ordinanza sull'agricoltura biologica. Gli animali escono regolarmente all'aperto e beneficiano ampiamente della stabulazione in gruppo (eccezione: bovini). www.bio-suisse.ch



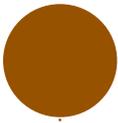
Il marchio Fidelio contrassegna la carne svizzera da allevamento rispettoso degli animali conforme alle direttive Bio Suisse. Gli animali escono regolarmente e beneficiano ampiamente della stabulazione in gruppo (eccezione: bovini). www.fidelio.ch



I prodotti Migros Bio di provenienza nazionale adempiono alle direttive di Bio Suisse; per i prodotti d'importazione, Migros si attiene ai requisiti meno rigorosi del Regolamento europeo relativo al metodo di produzione biologico, con l'aggiunta di condizioni supplementari quali il divieto dei trasporti aerei. Migros impone inoltre il rispetto di ulteriori parametri concernenti l'aspetto sociale, gli imballaggi, ecc. Inoltre, i prodotti bio provenienti dai Paesi del Sud sono di norma provvisti anche della certificazione Max Havelaar. www.engagement.ch



Max Havelaar è il marchio che identifica prodotti del commercio equo provenienti dai Paesi del Sud e conformi alle direttive della Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) che prescrivono il pagamento di un prezzo minimo e di un premio Fairtrade. Le direttive FLO comprendono anche numerosi criteri ambientali. www.maxhavelaar.ch



Sono contraddistinte dal marchio Coop Naturafarm carne e uova svizzere da allevamento rispettoso degli animali. Tutti gli esemplari sono tenuti in gruppo in locali di dimensioni generose e hanno ogni giorno la possibilità di uscire all'aperto. Inoltre, i trasporti verso il macello sottostanno a norme e controlli severi. www.coop.ch/naturafarm



Terra Suisse s'impegna per il benessere dell'uomo tenendo presente la biodiversità dei paesaggi e delle specie. Migros appone il marchio Terra Suisse su prodotti nostrani realizzati in conformità alle direttive IP-Suisse. In più, Migros impone il rispetto di specifiche prescrizioni per quanto concerne gli imballaggi e la nanotecnologia. I concimi chimici di sintesi e i fitofarmaci non sono vietati, ma il loro utilizzo è soggetto a restrizioni. Inoltre è obbligatorio applicare le misure per la protezione della biodiversità. www.engagement.ch



Bio natur plus è il marchio di Manor per gli alimenti biologici. I prodotti di provenienza nazionale adempiono alle direttive Bio Suisse; per i prodotti d'importazione, Manor si attiene ai requisiti meno rigorosi del Regolamento europeo relativo al metodo di produzione biologico. Manor non impone requisiti supplementari inerenti alla sfera sociale per i prodotti importati e una doppia certificazione (bio e commercio equo) dei prodotti provenienti dai Paesi del Sud. www.manor.ch



IP-Suisse indica una produzione svizzera integrata. I prodotti chimici di sintesi non sono vietati, ma il loro utilizzo è soggetto a restrizioni. Inoltre è obbligatorio applicare le misure per la protezione della biodiversità. Ciononostante è giusto dire anche che l'uscita all'aperto e il pascolo non sono garantiti su base regolare per tutte le specie e le dimensioni delle stalle rispettano i requisiti minimi di legge. www.ipsuisse.ch



MSC è sinonimo di pesca rispettosa del patrimonio ittico. Le quote di pesca sono definite sulla base di raccomandazioni scientifiche, volte a minimizzare l'impatto sull'ambiente marino. I requisiti imposti in materia di gestione della pesca e rivelazione dei dati sono rigorosi. Grazie alla buona qualità delle strutture e dei processi di controllo e al coinvolgimento degli stakeholder, il marchio ha una buona credibilità. Per contro, nei parametri MSC non figurano aspetti quali condizioni di lavoro, rischi per terzi, macellazione rispettosa degli animali, protezione del clima o delle acque. www.msc.org



Claro vende articoli del commercio equo prodotti da piccoli agricoltori dei Paesi del Sud, che adempiono alle direttive della European Fair Trade Association (EFTA) oppure della Fairtrade Labelling Organizations International (FLO). Inoltre, circa il 65 % dell'assortimento Claro è certificato Bio secondo i parametri dell'UE. I requisiti ambientali contenuti nelle direttive EFTA sono formulati in modo molto generico e i controlli dei prodotti Claro inoltre non sono sempre affidati a un'istanza indipendente. www.claro.ch



Biotrend è il marchio di Lidl per gli alimenti biologici. L'offerta dei prodotti Biotrend comprende frutta, verdura e cereali e prodotti provenienti dai Paesi del Sud. Per i prodotti di provenienza nazionale si applicano le direttive di Bio Suisse, per quelli d'importazione i requisiti del Regolamento europeo relativo al metodo di produzione biologico. Lidl non impone requisiti supplementari inerenti alla sfera sociale per i prodotti importati e una doppia certificazione (bio e commercio equo) dei prodotti provenienti dai Paesi del Sud. www.lidl.ch



Natur Aktiv è il marchio alimentare di Aldi per gli alimenti da agricoltura biologica. Vengono rispettati i requisiti minimi di legge prescritti in Svizzera e nell'Unione Europea. Aldi impone pochi requisiti supplementari e tra questi non figura il divieto dei trasporti aerei. www.aldi-suisse.ch/



Il logo con la foglia è il marchio comunitario dell'UE per tutti i prodotti bio realizzati in ottemperanza alle direttive dell'Unione. Il regolamento europeo relativo al metodo di produzione biologico, tuttavia, ottiene una valutazione peggiore rispetto ad altri marchi bio poiché impone requisiti molto blandi in relazione ad aspetti come l'irrigazione, la biodiversità, il clima, la sfera sociale, oppure li omette del tutto. La normativa europea prevede invece criteri maggiormente rigorosi in materia di benessere degli animali e per i prodotti provenienti da acquacoltura. http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_fr



Gebana commercializza, principalmente attraverso la vendita per corrispondenza, un'ampia gamma di articoli del commercio equo prodotti da piccoli agricoltori dei Paesi del Sud. Essi adempiono ai criteri del fair trade previsti da Gebana e sono certificati in base alle direttive del Regolamento europeo relativo al metodo di produzione biologico. Inoltre Gebana definisce propri requisiti ambientali quali il divieto di convertire le foreste ad altri usi o la regolamentazione dell'irrigazione. Ciononostante occorre dire che il marchio è stato penalizzato sotto il profilo della credibilità poiché il controllo indipendente interessa esclusivamente la certificazione relativa alla produzione biologica e non le direttive concernenti il commercio equo. www.gebana.ch



Spar appone il marchio Natur Pur su alimenti provenienti da agricoltura biologica. Vengono rispettati i requisiti minimi di legge prescritti in Svizzera e nell'Unione Europea. I prodotti provenienti dai Paesi del Sud sono provvisti anche della certificazione Max Havelaar. Spar non impone requisiti supplementari e non vieta neppure i trasporti aerei. www.spar.ch



Le regole del domino

- 1) Mettere sul tavolo 10 tessere a faccia in giù e dividere le tessere restanti in due mazzi (uno per partecipante).
- 2) Il primo giocatore gioca una tessera mettendola sul tavolo.
Il suo vicino dovrà appoggiare accanto al domino appena giocato:
 - una tessera avente la descrizione corretta del logo presente sul domino giocato dall'altro partecipante.
 - Oppure, una tessera avente il logo corrispondente alla definizione presente sul domino giocato dall'altro partecipante.
 In pratica l'obiettivo è di far corrispondere il logo del marchio alimentare alla descrizione corretta.
- 3) Se non si conosce quale simbolo corrisponde a quale descrizione, è possibile guardare la corrispondenza sulla tabella delle «Definizioni dei marchi alimentari sostenibili».
- 4) Quando un giocatore non ha la tessera giusta per andare avanti può giocare un domino Jolly, se lo possiede. Oppure pescare dal centro del tavolo una tessera e passare il turno.
- 5) Vince il partecipante che riesce a piazzare per primo tutte le sue tessere del domino.





Bio Natur Plus (Manor)
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Claro Fair Trade
 Prodotti commercializzati
 secondo i criteri del
 commercio equosolidale
Marchio svizzero



MSC
 Pesci e frutti di mare
 provenienti da una pesca
 rispettosa e sostenibile
Marchio internazionale



Natur Aktiv (Aldi)
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Bio Suisse
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Biotrend (Lidl)
 Prodotti alimentari prove-
 nienti da agricoltura biologi-
 ca (dalla Germania)
Marchio svizzero



Migros Bio
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Demeter
 Prodotti provenienti da agri-
 coltura biodinamica (ossia
 in rispetto degli ecosistemi
 terrestri e dei cicli lunari).
Marchio internazionale



Max Havelaar
 Prodotti che rispettano
 i criteri del commercio
 equosolidale.
Marchio svizzero



Fogliolina verde a stelle
 Prodotti alimentari pro-
 venienti da agricoltura
 biologica
Marchio europeo



Terrasuisse (Migros)
 Prodotti alimentari
 provenienti da produzione
 integrata (ossia rispetto-
 sa dell'ambiente e degli
 animali)
Marchio svizzero



Gebana
 Prodotti che rispettano
 i criteri del commercio
 equosolidale
Marchio svizzero



KAG freiland
 Prodotti a base di carne
 provenienti da allevamenti
 rispettosi delle specie
 animali e da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Spar Natur Pur (Spar)
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



Naturaplan (Coop)
 Prodotti alimentari
 provenienti da agricoltura
 biologica
Marchio svizzero



IP-SUISSE
 Prodotti provenienti
 da produzione integrata
 (ossia rispettosa dell'am-
 biente e degli animali)
Marchio svizzero



Naturafarm (Coop)
 Prodotti a base di carne
 e uova provenienti
 da allevamenti rispettosi
 degli animali
Marchio svizzero



Fidelio
 Prodotti a base di carne
 proveniente da allevamenti
 rispettosi degli animali
Marchio svizzero



Naturafarm (Coop)
 Prodotti a base di carne
 e uova provenienti
 da allevamenti rispettosi
 degli animali
Marchio svizzero



Fidelio
 Prodotti a base di carne
 proveniente da allevamenti
 rispettosi degli animali
Marchio svizzero



Naturaplan (Coop)
Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



IP-SUISSE
Prodotti provenienti
dalla produzione integrata
(ossia rispettosa dell'am-
biente e degli animali)
Marchio svizzero



KAG freiland
Prodotti a base di carne
provenienti da allevamen-
ti rispettosi delle specie
animali e da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Spar Natur Pur (Spar)
Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Terrasuisse (Migros)
Prodotti provenienti
dalla produzione integrata
(ossia rispettosa dell'am-
biente e degli animali)
Marchio svizzero



Gebana
Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale
Marchio svizzero



Migros Bio
Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Demeter
Prodotti provenienti da
agricoltura biodinamica
(ossia in rispetto degli
ecosistemi terrestri e dei
cicli lunari)
Marchio internazionale



Max Havelaar
Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale
Marchio svizzero



Fogliolina verde a stelle
Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio europeo



Bio Suisse

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Biotrend (Lidl)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica (dalla Germania)
Marchio svizzero



MSC

Pesci e frutti di mare
provenienti da una pesca
rispettosa e sostenibile
Marchio internazionale



Natur Aktiv (Aldi)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Bio Natur Plus (Manor)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Claro Fair Trade

Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale
Marchio svizzero



Claro Fair Trade

Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale
Marchio svizzero

Biotrend (Lidl)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica controllata
(dalla Germania)



Natur Aktiv (Aldi)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero

MSC

Pesci e frutti di mare
provenienti da una pesca
rispettosa e sostenibile
Marchio internazionale



Bio Natur Plus (Manor)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica

Marchio svizzero

Demeter

Prodotti provenienti da
agricoltura biodinamica
(ossia in rispetto degli
ecosistemi terrestri e dei
cicli lunari).

Marchio internazionale



Fogliolina verde a stelle

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica

Marchio europeo

Bio Suisse

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica

Marchio svizzero



Max Havelaar

Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale

Marchio svizzero

Spar Natur Pur (Spar)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica

Marchio svizzero



Gebana

Prodotti che rispettano
i criteri del commercio
equosolidale

Marchio svizzero

Naturaplan (Coop)

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica

Marchio svizzero



KAG freiland

Prodotti a base di carne
provenienti da allevamenti
rispettosi delle specie
animali e da agricoltura
biologica

Marchio svizzero

Naturafarm (Coop)

Prodotti a base di carne
e uova provenienti
da allevamenti rispettosi
degli animali

Marchio svizzero



IP-SUISSE

Prodotti provenienti
dalla produzione integrata
(ossia rispettosa dell'am-
biente e degli animali)
Marchio svizzero

Migros Bio

Prodotti alimentari
provenienti da agricoltura
biologica
Marchio svizzero



Fidelio

Prodotti a base di carne
proveniente da allevamenti
rispettosi degli animali
Marchio svizzero

Terrasuisse (Migros)

Prodotti provenienti
dalla produzione integrata
(ossia rispettosa dell'am-
biente e degli animali)
Marchio svizzero



● Definizioni marchi alimentari sostenibili



Fogliolina verde a stelle

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio europeo



Bio Natur Plus (Manor)

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Bio Suisse

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Biotrend (Lidl)

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica controllata
(dalla Germania)



Claro Fair Trade

Prodotti che rispettano i criteri del commercio equosolidale
Marchio svizzero



Demeter

Prodotti provenienti da agricoltura biodinamica, (ossia in rispetto degli ecosistemi terrestri e dei cicli lunari)
Marchio internazionale



Fidelio

Prodotti a base di carne provenienti da allevamenti rispettosi degli animali
Marchio svizzero



Gebana

Prodotti che rispettano i criteri del commercio equosolidale.
Marchio Svizzero



IP-SUISSE

Prodotti provenienti dalla produzione integrata (ossia rispettosa dell'ambiente e degli animali)
Marchio svizzero



KAG freiland

Prodotti a base di carne provenienti da allevamenti rispettosi delle specie animali e da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Max Havelaar

Prodotti che rispettano i criteri del commercio equosolidale.
Marchio svizzero



Migros Bio

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



MSC

Pesci e frutti di mare provenienti da una pesca rispettosa e sostenibile
Marchio internazionale



Natur Aktiv (Aldi)

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Naturaplan (Coop)

Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Naturafarm (Coop)

Prodotti a base di carne e uova provenienti da allevamenti rispettosi degli animali
Marchio svizzero



Spar Natur Pur (Spar)

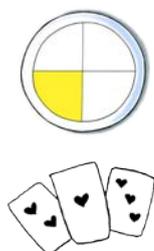
Prodotti alimentari provenienti da agricoltura biologica
Marchio svizzero



Terrasuisse (Migros)

Prodotti provenienti dalla produzione integrata (ossia rispettosa dell'ambiente e degli animali)
Marchio svizzero

Quartetto stagionale



Il quartetto stagionale è un gioco del quartetto in cui devono essere raccolte la frutta e la verdura di stagione. Sono stagionali quei frutti e quelle verdure che possono essere raccolte in Svizzera in un determinato periodo, o che potrebbero provenire da un immagazzinamento ecologicamente sostenibile (tabella riassuntiva su www.wwf.ch/stagioni).

Obiettivo

Conoscere la stagionalità di alcune verdure e di alcuni frutti

Età

Da 7 anni

Luogo

In classe

Materiale

Carte da gioco (in allegato)

Durata

20 minuti

Svolgimento

- 1) Uno sguardo alle carte: cosa è abbinabile? Un quartetto è composto dai set elencati di seguito:
 - Quattro verdure della stessa stagione (primavera, estate, autunno, inverno).
 - Quattro frutti della stessa stagione (primavera, estate, autunno, inverno).
 - Quattro verdure che possono essere raccolte sempre o prelevate dal magazzino.
 - Quattro frutti che possono essere raccolti sempre o prelevati dal magazzino.
- 2) Inizia il gioco: le carte vengono mischiate e suddivise equamente tra i partecipanti. Inizia chi siede alla destra del mazziere.
- 3) Il giocatore può chiedere a qualcuno se ha una determinata carta che si abbinata con una delle sue. Ad esempio: Anna ha un pomodoro e si rende conto che il set dell'autunno comprende anche la zucca. Quindi chiede a Tom: Hai la zucca? Se ce l'ha, deve consegnarla ad Anna e lei può porre una domanda a qualcun altro. Ma se non ce l'ha, il turno di fare le domande passa a Tom.
- 4) Appena qualcuno ha un quartetto completo (ad es. quattro frutti primaverili) può posizionarlo davanti a sé.
- 5) Vince chi ha di fronte a sé il maggior numero di quartetti e potrà assumere il nome di «re» o «regina delle stagioni».

Varianti

Per iniziare si può coprire la parte inferiore della carta e chiedere:

- a) di che frutto o verdura si tratta e
- b) quale è la sua stagione.



Frutta primaverile

Mele (varietà di conservazione)

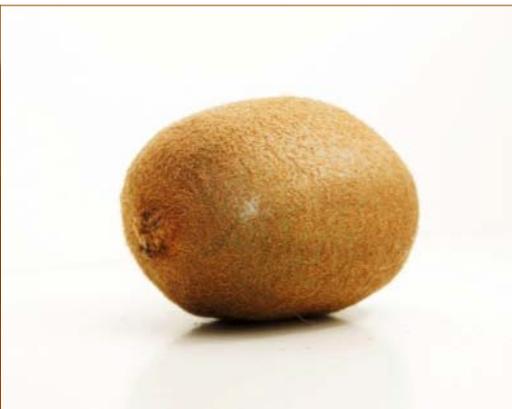
Fragole – Kiwi (da magazzino) – Pere (varietà di conservazione)



Frutta primaverile

Fragole

Kiwi (da magazzino) – Pere (varietà di conservazione) – Mele (varietà di conservazione)



Frutta primaverile

Kiwi (da magazzino)

Pere (varietà di conservazione) – Mele (varietà di conservazione) – Fragole



Frutta primaverile

Pere (varietà di conservazione)

Mele (varietà di conservazione) – Fragole – Kiwi (da magazzino)



Frutta estiva

Pesche

Albicocche – Ciliegie – Ribes



Frutta estiva

Albicocche

Ciliegie - Ribes – Pesche



Frutta estiva

Ciliegie

Ribes – Pesche – Albicocche



Frutta estiva

Ribes

Pesche – Albicocche – Ciliegie

Mele: S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Fragole: Shizao [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Kiwi (da magazzino): © Arno Bachert/pixello.de

Pesche: Public

Albicocche: © knipseline/pixello.de

Ribes: © Andreas Liebhart/pixello.de

Pere (varietà di conservazione), Ciliegie:

© w. r. wagner/pixello.de



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/italy/).





Frutta autunnale

Mele (varietà tardive)

Uva – Mele cogue – Rosa canina



Frutta autunnale

Uva

Mele cogue – Rosa canina – Mele (varietà tardive)



Frutta autunnale

Mele cogue

Rosa canina – Mele (varietà tardive) – Uva



Frutta autunnale

Rosa canina

Mele (varietà tardive) – Uva – Mele Cogue



Frutta invernale

Noci

Castagne – Mele (varietà di conservazione) – Kiwi



Frutta invernale

Castagne

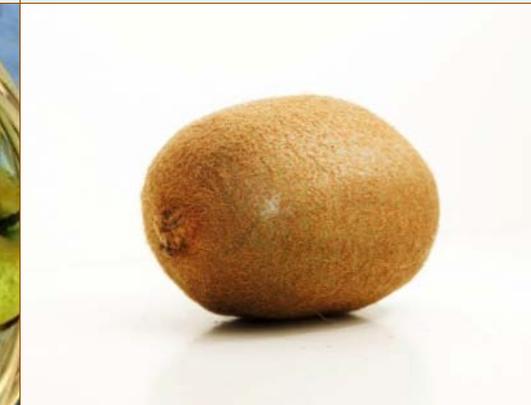
Mele (varietà di conservazione) – Kiwi – Noci



Frutta invernale

Mele (varietà di conservazione)

Kiwi – Noci – Castagne



Frutta invernale

Kiwi

Noci – Castagne – Mele (varietà di conservazione)

Uva: martin_I, CC BY 2.0

Mele cogue: © w. r. wagner/pixelio.de

Rosa canina: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/pixelio.de

Noci: © birgith/pixelio.de

Castagne: © djama/fotolia.de

Kiwi: © Arno Bachert/pixelio.de

Mele (varietà tardive), Mele (varietà di conservazione):

S.Teschke, CC BY-SA 2.0



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).





Verdura primaverile

Cavolfiore

Asparagi – Aglio orsino – Rabarbaro



Verdura primaverile

Asparagi

Aglio orsino – Rabarbaro – Cavolfiore



Verdura primaverile

Aglio orsino

Rabarbaro – Cavolfiore – Asparagi



Verdura primaverile

Rabarbaro

Cavolfiore – Asparagi – Aglio orsino



Verdura estiva – autunnale

Broccoli

Lattuga – Ravanelli – Zucchine



Verdura primaverile

Lattuga

Ravanelli – Zucchine – Broccoli



Verdura primaverile

Ravanelli

Zucchine – Broccoli – Lattuga



Verdura primaverile

Zucchine

Broccoli – Lattuga – Ravanelli

Asparagi: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)
Aglio orsino: © Maria Lanznaster/[pixello.de](https://www.pixello.de)
Rabarbaro: © Christian Jung/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Cavolfiore, Broccoli, Lattuga, Ravanelli, Zucchine:
© Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).





Verdura estiva – fine autunno

Fagiolini

Peperoni – Pomodori – Mais dolce



Verdura estiva – fine autunno

Peperoni

Pomodori – Mais dolce – Fagiolini



Verdura estiva – fine autunno

Pomodori

Mais dolce – Fagiolini – Peperoni



Verdura estiva – fine autunno

Mais dolce

Fagiolini – Peperoni – Pomodori



Verdura invernale

Cicoria belga

Cicoria Milano – Zucca – Scorzanera



Verdura invernale

Cicoria Milano

Zucca – Scorzanera – Cicoria belga



Verdura invernale

Zucca

Scorzanera – Cicoria belga –
Cicoria Milano



Verdura invernale

Scorzanera

Cicoria belga – Cicoria Milano – Zucca





Verdura che cresce tutto l'anno

Patate

Cavolo bianco – Carote – Bietole rosse



Verdura che cresce tutto l'anno

Cavolo bianco

Carote – Bietole rosse – Patate



Verdura che cresce tutto l'anno

Carote

Bietole rosse – Patate – Cavolo bianco



Verdura che cresce tutto l'anno

Bietole rosse

Patate – Cavolo bianco – Carote



Raccoglitore e cacciatore



© Timo Ullmann/WWF Svizzera

Obiettivo

Saper creare un menù sostenibile sul piano energetico e climatico

Età

Da 10 anni

Luogo

All'esterno, su un'area con ostacoli e nascondigli per le carte.

Materiale

Carte (in allegato)

Durata

1 ora

L'obiettivo del gioco consiste nel realizzare il maggior numero possibile di menù completi ecosostenibili. Ogni menù completo è composto da cinque carte di alimenti, che possono essere trovate, contrattate o sottratte agli avversari. Le carte vanno portate nel «villaggio» del rispettivo gruppo e raccolte in un luogo sicuro. Vince il gruppo che ha totalizzato il maggior numero di menù ecosostenibili.

Svolgimento

1) Preparazione senza gli allievi

- Si definiscono i confini del campo di gioco e una «piazza del mercato» (grande circa 4 x 4 m) al centro.
- Su tutto il campo, a eccezione della piazza, vengono nascoste le carte degli ingredienti per i dodici menù tranne una, da utilizzare per spiegare il gioco.

- Ogni gruppo ha a disposizione 5 -10 minuti per costruirsi un «villaggio» (un'area circoscritta di circa 2 x 2 m) a una certa distanza dalla piazza e dagli altri gruppi utilizzando materiali naturali. È importante specificare che le carte nascoste già avvistate devono essere lasciate dove si trovano.

2) Preparazione con gli allievi

- Formare 4 gruppi composti da 4-6 allievi.
- Spiegare il campo di gioco: mostrare, ed eventualmente percorrere, la piazza del mercato, ovvero il luogo d'incontro centrale per la contrattazione delle carte, e i confini del campo.

3) Spiegazione del gioco

- I gruppi cercano di creare il maggior numero possibile di menù completi ecosostenibili. Le carte per i menù vanno conservate nel rispettivo villaggio, al sicuro dagli altri gruppi. Ogni menù è formato da cinque elementi:



- antipasto o dessert (minestra, insalata, dolci ecc.)
- carboidrati come riso, patate, pasta ecc.
- verdura per l'apporto vitaminico
- qualcosa di proteico: uova, formaggio, carne, fagioli ecc.
- bevanda

» **Ma attenzione:** soltanto i menù ecosostenibili fanno guadagnare punti! I «killer del clima», invece, li sottraggono. I gruppi devono scoprire da soli cosa è un «killer del clima», oppure acquistare un'informazione (vedi più avanti).

- I gruppi possono procurarsi in diversi modi le carte per comporre i menù:
 - Ricerca sul campo: al di fuori della piazza del mercato, le carte possono essere nascoste ovunque.
 - Contrattazione al mercato: nella piazza del mercato è possibile contrattare il prezzo delle carte tra gruppi avversari.
 - Sottrarsi reciprocamente le carte: si possono vincere le carte dai concorrenti del gruppo avversario toccandoli con la mano, ma ciò è possibile soltanto se si è a propria volta in possesso di una carta. Se qualcuno viene «catturato» (toccato), il possesso della carta viene deciso tramite il gioco sasso-carta-forbici. Non si possono vincere carte nella piazza del mercato e nel villaggio.

4) Conteggio finale

- Ogni menù completo vale 8 punti; quelli con un solo elemento sbagliato 4 punti.
- Se un alimento del menù prescelto non è ecosostenibile, vengono sottratti dei punti:
 - meno 4 punti: hamburger, salame, bistecca, asparagi (dal Sudamerica)
 - meno 1 punto: una grande torta con panna (la cui produzione richiede molta energia e produce gas serra), due formaggi a pasta dura (Emmentaler, Comté), pollo da ingrasso
 - La stagionalità può comportare una ulteriore sottrazione di punti per alimenti non di stagione.



Pesca



Fragole



Lattuga



Uva



Cicoria



Ravanello



Orsetti di gomma



Melone

Nota bene:

per conoscere l'esatta stagionalità di un frutto o una verdura, consultare www.wwf.ch/stagioni

Pesche: Public
 Fragole: Shizao [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
 Uva: martin_I, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)
 Orsetti di gomma: Sansculotte, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Lattuga, Cicoria, Ravanello, Melone:
 © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/italy/).

Desserts/Antipasto				
	Torta al cioccolato	Grande torta con panna	Cioccolata	Praline
Verdure				
	Asparagi dal Sudamerica	Broccoli	Zucchine	Cavolfiore

Torta al cioccolato: David.Monniaux, [CC BY-SA 3.0](#),
 Grande torta con panna: Public
 Cioccolata: André Karwath aka Aka, [CC BY-SA 2.5](#)
 Praline: tup wanders, [CC BY 2.0](#)

Asparagi dal Sudamerica: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](#)
 Broccoli, Zucchine, Cavolfiore: © Ines Florin/[WWF Svizzera](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Verdure				
	Zucca	Spinaci	Bietole da taglio	Scorzanera
				
	Pomodori	Cicoria Milano	Peperoni	Pastinaca

Zucchine: © MB/fotolia.de
 Scorzanera: © blende40/fotolia.de
 Pastinaca: © Wolfgang Jargstorff/fotolia.de

Spinaci, Bietole da taglio, Pomodori, Cicoria Milano,
 Peperoni: © Ines Florin/WWF Svizzera



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/italy/).

Alimenti contenenti carboidrati



Riso



Riso integrale



Pane



Mais dolce



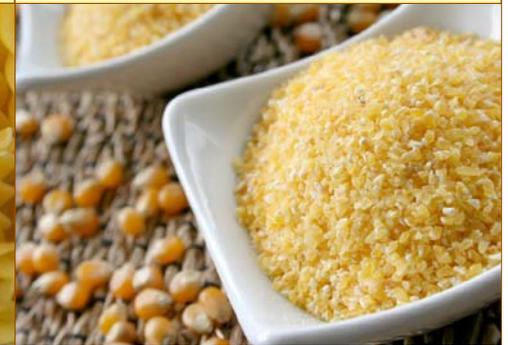
Spaghetti



Cornetti



Pasta



Farina di mais per polenta

Riso bianco: Fastily, [CC BY-SA 3.0](#)
Riso integrale: Fastily, [CC BY-SA 3.0](#)
Pane: Public
Mais dolce: © Ines Florin/WWF Svizzera

Spaghetti: Paolo Piscolla, [CC BY-SA 2.0](#)
Cornetti: Sherool, [CC BY-SA 3.0](#)
Pasta: Luigi Chiesa, [CC BY-SA 3.0](#)
Farina di mais per polenta: © Daorson/ [fotolia.de](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Alimenti contenenti carboidrati				
	Patate	Patate	Couscous	Miglio
Alimenti proteici				
	Fagiolini	Pesce	Piselli	Tofu

Patate: © Ines Florin/WWF Svizzera
Couscous: [Josefine Stenudd, CC BY 2.0](#)
Miglio: [Maria Lanznaster/pixelio.de](#)
Fagiolini: © w. r. wagner/[pixelio.de](#)

Pesce: [Tongsamendawon, CC-BY-SA-3.0](#)
Piselli: © [Leonid Nyshko/fotolia.de](#)
Tofu: [qnsagetyrtle, CC BY-SA 2.0](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Alimenti proteici



Bistecca



Hamburger



Salame



Pollo



Uovo



Uovo



Formaggio a pasta dura (Emmentaler)



Formaggio a pasta dura (Comté)

Bistecca: [CC0](#)

Hamburger: [Public](#)

Salame: [André Karwath, CC BY-SA 2.5](#)

Pollo: [quinn.anya, CC BY-SA 2.0](#)

Uovo: [Kacper «Kangel» Aniolek, CC BY-SA 3.0](#)

Formaggio a pasta dura (Emmentaler): [Christian Bauer, CC BY 2.0](#)

Formaggio a pasta dura (Comté): [Myrabella, CC-BY-SA-3.0](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Bevande				
	Coca Cola	Sciropo di limone	Ice Tea	Aranciata
				
	Acqua (dal rubinetto)	Acqua minerale	Acqua (direttamente dal rubinetto)	Acqua (nel bicchiere)

Coca Cola: [Andreas Morlok/pixelio.de](https://pixello.de)
Sciropo di limone: [Polylerus, CC BY-SA 3.0](https://pixello.de)
Ice Tea: [Brigitte Niedermeier/pixelio.de](https://pixello.de)
Aranciata: [Benjamin Klack/pixelio.de](https://pixello.de)

Acqua (dal rubinetto): [W.J.Pilsak, CC BY-SA 3.0](https://pixello.de)
Acqua minerale: [© matchka/pixelio.de](https://pixello.de)
Acqua (direttamente dal rubinetto): [Li-sung, CC BY-SA 2.5](https://pixello.de)
Acqua (nel bicchiere): [Roger McLassus](https://pixello.de)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Bevande



Latte



Succo d'arancia



Tè freddo



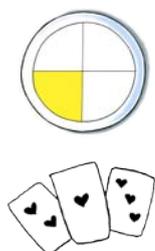
Tè caldo

Latte: [Stefan Kühn, CC BY-SA 3.0](#)
Succo d'arancia: [Public](#)
Tè freddo: [Zantastik, CC BY-SA 2.0](#)
Tè caldo: [Dfred, CC BY-SA 2.5](#)



Se non diversamente specificato, la presente opera e il rispettivo contenuto sono tutelati da una [licenza CC BY-SA 3.0 svizzera](#).

Al ritmo delle stagioni



Obiettivo

Conoscere la stagionalità di alcune verdure e di alcuni frutti

Età

Da 8 anni

Luogo

In classe

Materiale

- Il piano da gioco (in allegato)
- Le carte «mangiare al ritmo delle stagioni»
- Un sacco in tela

Durata

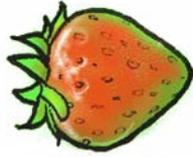
45 minuti

Grazie a questo gioco di collaborazione i ragazzi scopriranno alcuni frutti e alcune verdure, che dovranno poi suddividere secondo la stagione naturale di raccolta / di consumazione appropriata.

Svolgimento

- 1) Dividere la classe in quattro squadre
- 2) Disporre le quattro squadre attorno al piano da gioco (che può essere stampato in A3).
- 3) A turno, ogni squadra pesca una carta dal sacco in tela:
 - Se la carta pescata raffigura un frutto o una verdura, chi ha pescato la carta legge il testo associato, guarda l'illustrazione e, dopo aver discusso con il gruppo, mette la carta sulla casella della/e stagioni/e appropriata/e.
 - Se la carta pescata raffigura una fase del ciclo del melo, la mette sulla casella corrispondente al numero.
- 4) Lo scopo del gioco è di mettere tutte le carte di frutta e verdura nella stagione corrispondente prima che tutte le carte del ciclo del melo siano piazzate sul piano da gioco.
- 5) Alla fine del gioco, si controlla insieme che nei mazzi corrispondenti alle stagioni ci siano i frutti e le verdure corretti e si consegna il calendario della frutta e della verdura di stagione.

La fragola



In realtà, la fragola non è un frutto. I frutti sono i piccoli granelli visibili sulla superficie esterna.

Il lampone



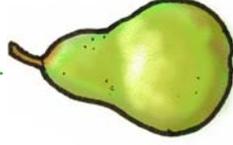
Di norma rosso, può essere anche nero, giallo, arancione, ambrato o bianco.

La mora



È il frutto del rovo, che ha un ruolo ecologico poiché protegge i giovani alberi nei loro primi anni di vita.

La pera



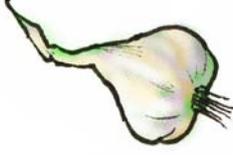
Ne esistono più di 2000 varietà (Williams, Alexandrina, Conference ecc.)

Il pomodoro



A causa di diverse superstizioni e della sua somiglianza con alcune piante tossiche, una volta lo si mangiava soltanto dopo averlo cotto.

L'aglio



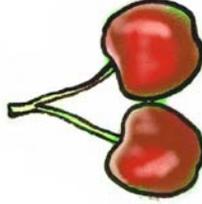
Prima di essere immagazzinato e consumato, l'aglio viene fatto seccare a terra per almeno un mese.

L'uva



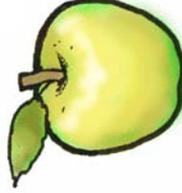
È il secondo frutto più coltivato al mondo, dopo l'arancia.

La ciliegia



Questo nome indica anche il frutto della pianta del caffè.

La mela



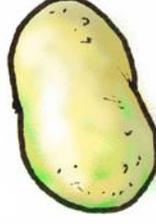
Il melo ha fatto la sua comparsa sulla Terra 80 milioni di anni fa.

Il peperone



Il peperone verde è un peperone rosso colto prima che giunga a maturazione.

La patata



Grazie agli studi dell'ingegner Parmentier, la patata ha permesso di salvare la popolazione francese dalla carestia.

Il kiwi



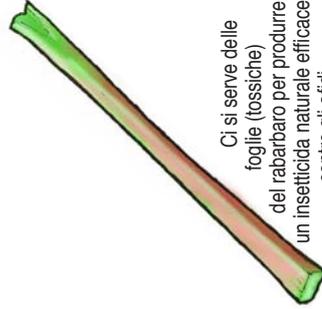
È il frutto di una liana originaria del sud-est della Cina, che inizialmente venne chiamato «uva spina cinese».

La nocciola



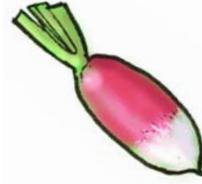
La si consuma come frutta secca.

Il rabarbaro



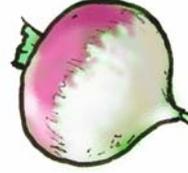
Ci si serve delle foglie (tossiche) del rabarbaro per produrre un insetticida naturale efficace contro gli afidi.

Il ravanello



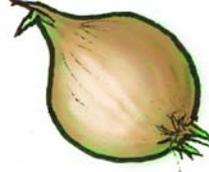
Il suo nome deriva dal latino radix, ovvero radice.

La rapa



Un tempo spesso presente in tavola, è stata spodestata dall'arrivo della patata.

La cipolla



Osservandola, è possibile prevedere che tempo farà. Se, ad esempio, il velo che la ricopre è spesso, l'inverno sarà rigido.

La zucca



È costituita per il 95,6% di acqua e in un luogo fresco e asciutto è possibile conservarla da 6 mesi a un anno.



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni

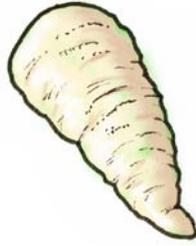


Mangiare
al ritmo delle
stagioni



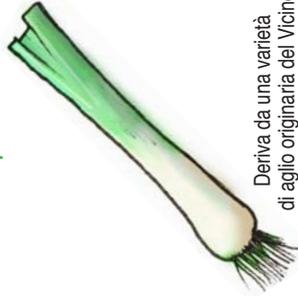
Mangiare
al ritmo delle
stagioni

La pastinaca



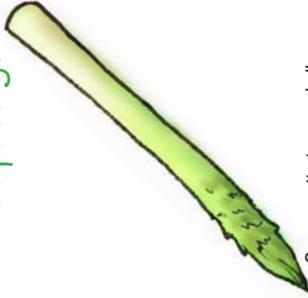
Il suo nome deriva dal latino *pastus*, ovvero nutrimento.

Il porro



Deriva da una varietà di aglio originaria del Vicino Oriente. Nella sua variante selvatica è a volte chiamato «aglio d'Oriente».

L'asparago



Cresce sotto terra e si allunga alla ricerca del sole.

La bietola rossa



Il suo colore è talmente intenso che se ne ricava anche un colorante industriale.

Lo spinacio



Un tempo, questo ortaggio era utilizzato più come rimedio per i dolori allo stomaco e al fegato che come alimento. Era soprannominato «scopa dello stomaco».

Il broccolo



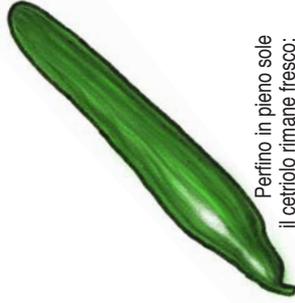
Il suo nome deriva dal termine brocco che significa «ramo o spuntone su cui poggia la cima».

Il carciofo



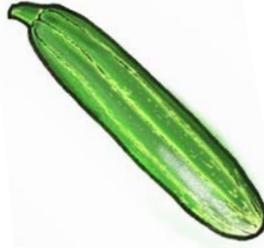
È il boccio del fiore di una pianta ortiva che deriva dal cardo.

Il cetriolo



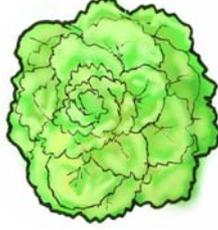
Perfino in pieno sole il cetriolo rimane fresco: la sua temperatura interna è di 6-8 gradi più bassa rispetto a quella dell'ambiente esterno.

La zucchina



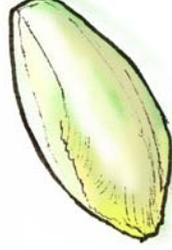
Detta anche zuccchino, fa parte della famiglia delle cucurbitacee, come la zucca.

La lattuga



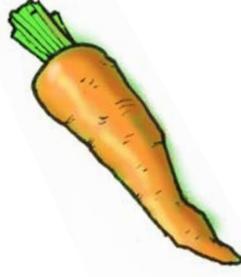
Un tempo la si coltivava per l'olio contenuto nei suoi semi.

La cicoria belga



Il colore di questo ortaggio si spiega con l'assenza totale di esposizione alla luce.

La carota



La carota è entrata a pieno titolo nell'alimentazione umana solo dopo la prima guerra mondiale.

1



La germinazione: se le condizioni sono adeguate (un po' d'acqua e di calore), il seme del melo può germinare. Nasce così un giovane melo, che spunta dalla terra.



Ciclo del Melo

2



La giovane pianta cresce e compaiono le prime foglie.



Ciclo del Melo

3



In primavera ha luogo la fioritura, compaiono le gemme, crescono nuove foglie e si sviluppano i fiori.



Ciclo del Melo

4



Se i fiori vengono fecondati si trasformano in frutti.



Ciclo del Melo

5



Le mele crescono e maturano sull'albero durante tutta l'estate.



Ciclo del Melo

6



Le mele raggiungono la maturazione verso la fine dell'estate e cadono a terra. In quel momento spargono i loro semi, da cui potranno nascere nuovi meli.



Ciclo del Melo



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



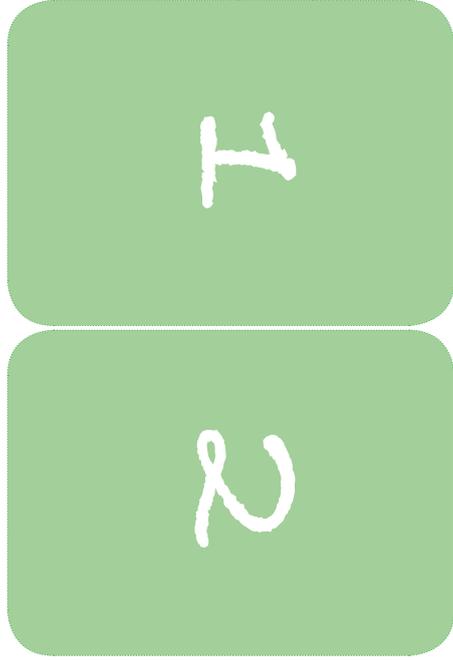
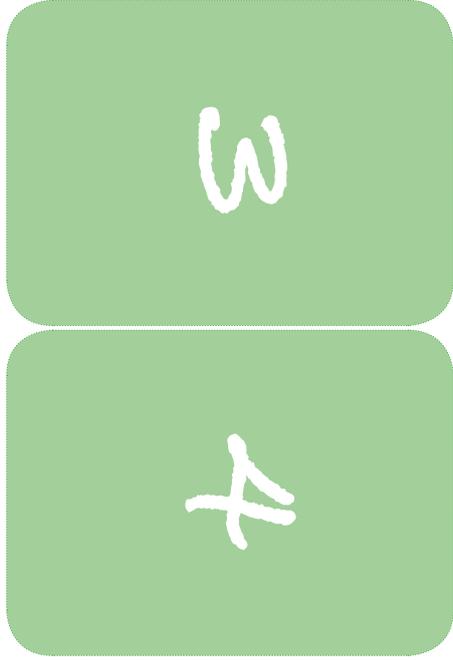
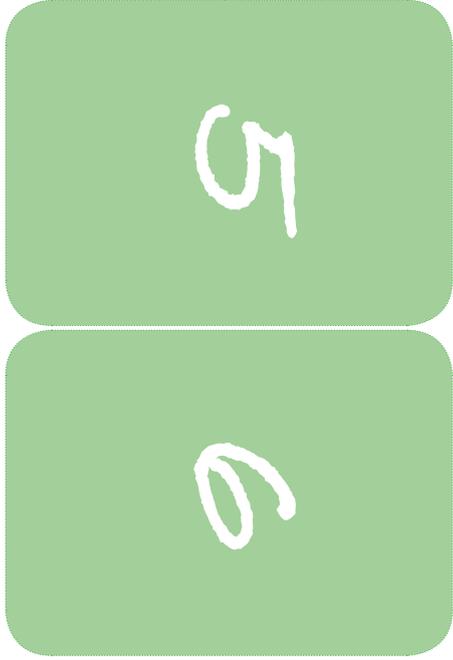
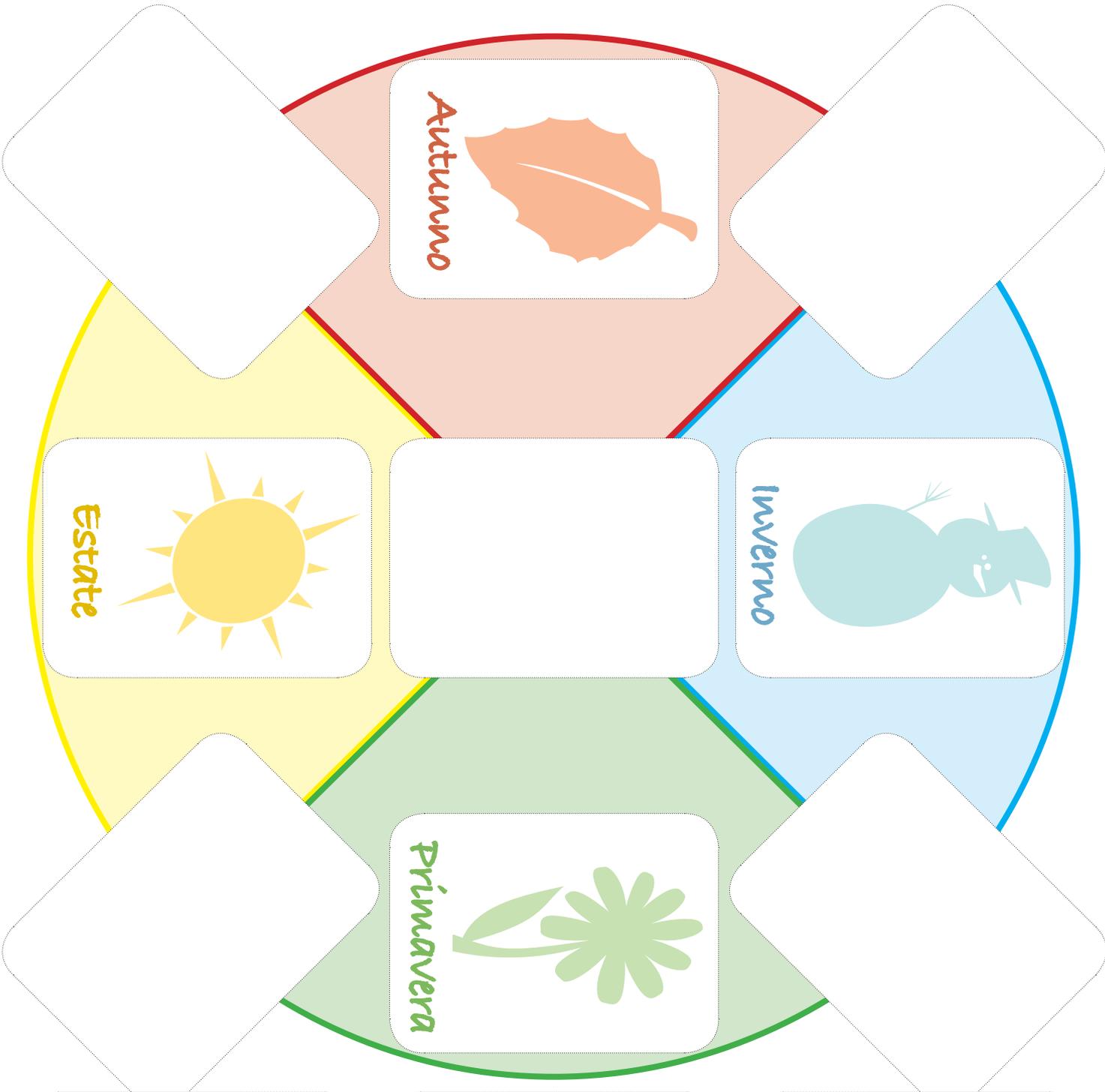
Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



Mangiare
al ritmo delle
stagioni



● **Tabella riepilogativa delle stagioni corrette di raccolta/consumo**

Fragola	Primavera – estate
Lampone	Estate
Mora	Estate – autunno
Uva	Autunno
Mela	Estate – autunno
Pera	Estate – autunno
Ciliegia	Estate
Nocciola	Autunno
Kiwi	Autunno – inverno
Rabarbaro	Primavera – estate
Pomodoro	Estate
Aglio	Estate
Peperone	Estate
Patata	Primavera – estate
Ravanello	Primavera – estate
Rapa	Autunno – inverno – primavera
Cipolla	Inverno
Pastinaca	Estate – autunno – inverno
Porro	Tutto l'anno
Broccolo	Autunno – inverno
Cetriolo	Estate
Zucca	Autunno
Zucchina	Estate
Spinacio	Primavera – autunno
Lattuga	Primavera – estate – autunno
Carciofo	Primavera
Asparago	Primavera
Bietola rossa	Estate – autunno – inverno
Carota	Tutto l'anno
Cicoria belga	Inverno

Gioco sensoriale - stagionale



© Timo Ullmann/WWF Svizzera

Il gioco sensoriale – stagionale è un'attività di scoperta degli alimenti normalmente presenti nel nostro paese durante una stagione data. Al giorno d'oggi, possiamo mangiare degli ortaggi anche fuori dal loro ciclo naturale di crescita. Ciononostante, per produrre e trasportare frutta e verdura coltivate fuori stagione, si utilizza molta energia e si producono molte emissioni di CO₂. Per questo motivo, bisognerebbe ritornare al consumo di ortaggi di stagione e l'attività del gioco sensoriale permetterà agli allievi di riscoprire sapori, odori, rumori, colori e forme dei nostri ortaggi di stagione.

Svolgimento

- 1) Disporre su quattro tavoli differenti:
 - I sacchetti con la frutta / verdura profumata e il cartello «Olfatto»
 - I piattini con i pezzetti di frutta (coperti da una tovaglia), le forchette, i foulard e il cartello «Gusto».
 - I bicchieri/maracas e il cartello «Udito»
 - I sacchetti con la frutta/verdura di forma differente e il cartello «Tatto».
- 2) Su un quinto tavolo, un po' discosto rispetto agli altri, posizionare gli esemplari interi di frutta/verdura utilizzata e i due ortaggi interi non utilizzati, coprirli con una tovaglia e appoggiare accanto il cartello «Vista». Questo tavolo sarà utilizzato alla fine dell'attività e non fa parte della rotazione iniziale.
- 3) Dividere gli allievi in quattro gruppi e distribuire un documento *Riconoscere la frutta e la verdura* (in allegato) a testa.

Obiettivi

- Conoscere la frutta e la verdura di stagione grazie all'aiuto dei cinque sensi.
- Allenare l'utilizzo isolato dei sensi

Età

Da 7 anni

Luogo

In classe

Materiale

- **Senso dell'olfatto:** 2 sacchetti non trasparenti contenenti 2 tipi di frutta/verdura tagliati in due, di stagione e particolarmente profumati.
- **Senso del gusto:** 2 piatti contenenti 2 tipi di frutta/verdura di stagione tagliati a pezzettini.
- **Senso dell'udito:** 2 bicchieri/maracas (non trasparenti) contenenti 2 tipi di semi differenti. Ad esempio zucca, riso, fagioli, ecc.
- **Senso del tatto:** 2 sacchetti non trasparenti contenenti 2 tipi di frutta/verdura di stagione, preferibilmente aventi due forme differenti. Ad esempio una pera e una cipolla, una zucca e una patata, ecc.
- **Senso della vista:** un esemplare intero di ogni frutta o verdura utilizzata e 2 altri ortaggi non utilizzati.
- 5 cartelli con scritto: «Gusto», «Olfatto», «Tatto», «Udito», «Vista».
- 2 tovaglie e 5-6 foulard
- Forchette
- Un orologio con i secondi
- I documenti *Riconoscere la frutta e la verdura e le tabelle della frutta e la verdura di stagione scaricabili dal sito*
www.wwf.ch/stagioni

Durata

1 ora

- 4) Disporre ogni gruppo attorno a un tavolo e dire loro che dovranno utilizzare il senso scritto sul cartello per scoprire gli ortaggi nascosti. Una volta individuato l'ortaggio, gli allievi dovranno rispondere alle domande poste sul foglio di lavoro.

La descrizione dei compiti di ogni postazione è presentata più avanti. Nella postazione «Gusto» è necessaria la presenza dell'insegnante. Ogni postazione dura al massimo 10 minuti, dopo i quali le squadre devono cambiare tavolo girando in senso orario.

- 5) Terminata la rotazione, i gruppi dovranno fare una lista di tutti gli ortaggi che hanno trovato. In seguito, con tutta la classe ci si sposta attorno al tavolo della «Vista». L'insegnante toglie la tovaglia che copre gli ortaggi e insieme si controllano le liste dei gruppi. I ragazzi devono notare che ci sono degli ortaggi in più.
- 6) In conclusione, distribuire i calendari della frutta di stagione agli allievi, analizzarli insieme e porre la domanda: secondo voi, perché è importante mangiare la frutta e la verdura di stagione?



I compiti nelle postazioni

Postazione del tatto:

Leggete attentamente le domande sul foglio *Riconoscere la frutta e la verdura* nella sezione «TATTO».

Mettete poi la mano nel sacchetto e toccate l'ortaggio al suo interno senza sbirciare. Cercate di scoprire quanti più particolari possibili e marcate le vostre risposte sul foglio. Ripetete l'operazione con l'altro sacchetto.

Postazione dell'udito:

Leggete attentamente le domande sul foglio *Riconoscere la frutta e la verdura* nella sezione «UDITO».

Prendete in mano una maracas e scuotetela. Cercate di scoprire quanti più particolari possibili e marcate le vostre risposte sul foglio. Ripetete l'operazione con l'altra maracas.

Postazione dell'olfatto:

Leggete attentamente le domande sul foglio *Riconoscere la frutta e la verdura* nella sezione «OLFATTO».

Aprite un pochino il sacchetto, chiudete gli occhi e senza sbirciare al suo interno annusate il contenuto del sacchetto. Cercate di scoprire quanti più dettagli possibili e marcate le vostre risposte sul foglio. Ripetete l'operazione con l'altro sacchetto.

Postazione del gusto:

Leggete attentamente le domande sul foglio *Riconoscere la frutta e la verdura* nella sezione «GUSTO».

Bendatevi gli occhi e seguite le indicazioni dell'insegnante.

Mangiate il pezzo d'ortaggio che vi porge il vostro insegnante e prima di inghiottirlo cercate di scoprire quanti più particolari possibili. In seguito toglietevi il foulard e marcate le vostre risposte sul foglio.

Ripetete l'operazione con il contenuto dell'altro piattino.

Nome

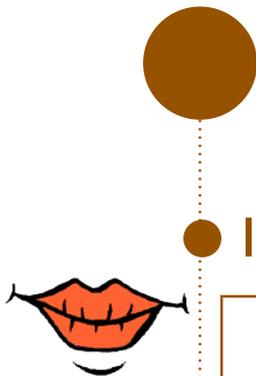
Riconoscere la frutta e la verdura

L'olfatto



	Sacchetto n° 1	Sacchetto n° 2
<p>Questo odore mi piace?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Come posso descrivere questo odore?</p> <p>Pungente, profumato, fragrante, aromatico, acido, aspro, soave....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Di quale frutto o verdura si tratta?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Cosa mi ricorda questo odore? Quale?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Nome



Il gusto

	Sacchetto n° 1	Sacchetto n° 2
Questo gusto mi piace?
È un sapore gradevole (delizioso, stuzzicante, ...)?
È un sapore sgradevole (cattivo, ripugnante)?
È un sapore intenso (aspro, pungente,...)?
È un sapore tenue (leggero, delicato,...)?
Che frutta o verdura è?

Nome



● **Il tatto**



	Sacchetto n° 1	Sacchetto n° 2
<p>Come posso descrivere la <i>superficie</i> che ho toccato? Appiccicosa, friabile, tenera, granulosa, dura, liscia, morbida, ...?</p>
<p>Come posso descrivere la <i>forma</i> di ciò che ho appena toccato? Arrotondata, piatta, appuntita, grande, piccola, bitorzoluta, ...?</p>
<p>Che frutta o che verdura è?</p>

● **L'udito**



	Sacchetto n° 1	Sacchetto n° 2
<p>I semi che producono questo suono sono grandi o piccoli?</p>
<p>I semi che producono questo suono sono molti o pochi?</p>
<p>Il suono è stato prodotto dai semi di...</p>

Tutto bio oppure...?



© Timo Ullmann/WWF Svizzera

Con questo gioco si apprendono le caratteristiche di una produzione biologica. Non occorrono conoscenze pregresse specifiche.

Svolgimento

- 1) Si formano gruppi da tre persone, ognuno dei quali riceve un principio di massima «Cosa è bio?».
- 2) L'insegnante spiega il compito:
 - a. il gruppo discute il suo principio e cerca di comprenderne il contenuto. Se necessario, chiede aiuto all'insegnante. Eventualmente i concetti più importanti vengono spiegati brevemente alla lavagna.
 - b. Ogni gruppo deve inventare due frasi simili per la propria massima, che però non sono corrette, ovvero non corrispondono a prodotti biologici.
 - c. Quindi ogni componente del gruppo espone una delle proprie frasi alla classe.
 - d. Gli altri gruppi devono indovinare qual è la frase giusta. Per ogni risposta esatta, il gruppo che ha indovinato guadagna un punto. In caso di risposta errata, il punto va al gruppo che ha presentato i principi di massima.
- 3) Il gioco si conclude quando ogni terzetto ha presentato le sue frasi. Vince il gruppo che ha totalizzato più punti.

Esempio di un principio di massima:

L'agricoltura biologica favorisce la varietà di specie animali e vegetali attraverso superfici con prati naturali.

Obiettivo

Sapere cosa caratterizza la produzione biologica di un alimento

Età

Da 10 anni

Luogo

In classe

Materiale

Principi di massima (allegato)

Durata

30 minuti

I principi di massima

1. Sono presi in considerazione i cicli e i processi naturali.
2. Si rinuncia all'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti chimico-sintetici.
3. Si favorisce la varietà biologica.
4. Si rinuncia all'utilizzo di organismi geneticamente modificati.
5. I prodotti non sono trattati con radiazioni ionizzanti.
6. Nell'agricoltura biologica, gli animali da reddito hanno possibilità di uscire regolarmente all'aperto.
7. L'agricoltore deve avere un numero di animali da reddito adeguato alla superficie agricola utile propria o presa in affitto, che si presta all'utilizzazione dei concimi aziendali.
8. Gli animali da reddito sono tenuti in aziende biologiche durante la loro intera vita e nutriti con foraggio bio.
9. Le cosiddette "erbacce" fungono da rifugio per animali utili.
10. Si possono definire bio gli alimenti in cui almeno il 95 per cento del peso degli ingredienti proviene da coltivazione biologica.

Fonti

Ordinanza sull'agricoltura biologica: www.admin.ch/ch/i/rs/9/910.18.it.pdf

Informazioni sull'agricoltura biologica:

www.bio-suisse.ch/it