



© Kari Schnellmann

Alla scoperta di frutta e verdura

Stagionalità, regionalità e trasporto

Destinatari

Primo e secondo ciclo

Durata

Da 4 a 8 lezioni

Discipline d'insegnamento

- Studio d'ambiente
- Educazione fisica

Contenuti

- Attività introduttive
- Attività di approfondimento
- Giochi



Bildungs- und Schulgärten Schweiz
Orti didattici e scolastici Svizzera
Jardins éducatifs et scolaires Suisse

Acker

WWF Svizzera: wwf.ch/scuola; scuola@wwf.ch

Introduzione

Gentile docente,

Questo dossier è stato elaborato quale complemento per la settimana **Scuola all'aperto - imparare nella natura**, un progetto per incoraggiare le e i docenti a svolgere una parte delle loro lezioni all'aperto. Le attività proposte in questo dossier desiderano fornire un approccio al tema dell'orto e si collegano alla quotidianità delle bambine e dei bambini introducendo il tema della frutta e della verdura che finisce nei nostri piatti (provenienza, stagionalità e trasporto).

Nel dossier troverai due attività introduttive e due attività di approfondimento. Nel limite del possibile, ti invitiamo a svolgere le attività all'aperto. I giochi possono essere integrati in maniera flessibile nelle tue lezioni come momenti di pausa. Nella pagina online **Coltivare in grande o in piccolo** troverai ulteriori spunti di attività su frutti selvatici, giardinaggio in vaso e orti scolastici.

Obiettivi:

Le allieve e gli allievi imparano a conoscere diversi tipi di frutta (e i loro semi) e verdura.

Le allieve e gli allievi sanno quali tipi di frutta e verdura crescono in Svizzera.

Le allieve e gli allievi apprendono che esistono tipi di frutta e verdura che provengono da paesi lontani.

Collegamenti con il Piano di studio – Traguardi di competenza

AMB.I.01 / AMB.II.01; AMB.I.03 / AMB.II.03

EF.I.A1 / EF.II.A1; EF.I.K1 / EF.II.K1

Panoramica delle attività

	Descrizione	Durata indicativa	Luogo
Attività introduttive pp. 5-7	Semi e noccioli	45 minuti	All'aperto o in aula
	Attività sensoriali	15 minuti per attività	All'aperto o in aula
	Discussione in comune	15 minuti	All'aperto o in aula
Attività di approfondimento pp. 8-9	I prodotti del supermercato	90 minuti	All'aperto
	Da dove arrivano le mie verdure? Attività di movimento	45 minuti	All'aperto
Giochi pp. 10-11	Macedonia di frutta	20 minuti	All'aperto o in aula
	Chi sono io?	20 minuti	All'aperto o in aula
	Frutta e verdura: chi ne sa di più?	10-15 minuti	All'aperto o in aula

Informazioni per docenti

Regionalità e stagionalità

Regionalità: frutta e verdura provengono dalla propria regione o dal territorio circostante.

Stagionalità: la frutta e la verdura vengono acquistate e consumate quando sono mature nel nostro territorio.

Per tutte le attività che prevedono l'acquisto e l'utilizzo di frutta e verdura, si raccomanda di utilizzare esclusivamente varietà regionali e stagionali. La frutta esotica può essere mostrata con le immagini.

Esempi di frutta e verdura di stagione nel mese di settembre

Frutta		Verdura	
Mele	Prugne	Carciofi	Sedano rapa
Pere	Mirtilli rossi	Melanzane	Cavolo rapa
More	Pomodori	Cavolfiore	Porri
Fichi	Uva	Fagioli	Pak-Choi
Mirtilli	Susine	Broccoli	Pastinaca
Lamponi		Pomodori ciliegini	Ravanelli
Kiwi		Lattuga iceberg	Barbabietola
Meloni		Finocchi	Sedano
Mirabelle		Cetrioli	Mais dolce
Pesche		Carote	

Per una ricerca in base al mese o al vegetale, consultare il sito del WWF Svizzera alla voce «Guida alla frutta e alla verdura di stagione»: <https://www.wwf.ch/it/guida-frutta-e-verdura>

Frutta o verdura?

Il pomodoro è un frutto o una verdura? Se la questione è incerta, è perché le definizioni divergono. In botanica, il frutto è sempre il prodotto di un fiore. Il termine verdura non è utilizzato in questo ambito, poiché può indicare diverse parti commestibili della pianta, ad esempio il gambo, il fiore o la radice. In cucina, si considerano generalmente frutti i vegetali commestibili dolci e verdure quelli consumati salati.

Benefici per la salute

Frutta e verdura contengono importanti vitamine, minerali, fibre alimentari e diversi composti vegetali secondari. I composti vegetali secondari servono per esempio per proteggere le piante dai predatori, per attirare gli impollinatori, proteggere dai fattori ambientali e conferire alle piante il loro colore.

Ogni tipo di frutta e verdura contiene sostanze nutritive diverse. Per questo motivo è importante seguire una dieta variata e prestare attenzione ai diversi colori, alle diverse varietà e anche al tipo di preparazione, ad esempio se crudo o cotto. Si raccomanda di consumare ogni giorno due porzioni di frutta e tre porzioni di verdura. Una porzione corrisponde all'incirca alla quantità che sta nel palmo della mano. Quindi nel caso dei bambini, si adatta la quantità in base alla grandezza della mano.¹

¹ Società Svizzera di Nutrizione e «Food Champions»

Importazione e trasporto

Nei nostri negozi, gli scaffali danno spesso l'impressione che tutti i tipi di frutta e verdura siano sempre disponibili. In realtà, molti prodotti crescono solo in determinati periodi dell'anno. Il fatto che la frutta e la verdura siano coltivate in Svizzera dipende dalla stagione in cui maturano e vengono raccolte = Stagionalità.

Quando la stagione in Svizzera è terminata, molti tipi di frutta e verdura vengono importati da altri Paesi, che sono ancora in periodo di raccolta. La maggior parte delle verdure importate in Svizzera proviene dalla Spagna.² Dall'Europa, la frutta e la verdura vengono trasportate principalmente su camion, a volte in treno. Dai Paesi d'oltreoceano, invece, i prodotti vengono trasportati via nave in container refrigerati. Solo pochi tipi di frutta e verdura vengono trasportati in aereo.³

Il nostro bilancio ecologico dimostra che, considerando l'intera produzione, la distanza di trasporto non è così importante quanto il mezzo di trasporto. È importante evitare i prodotti trasportati in aereo, come le baby banane o le papaya mature. Sono preferibili le normali banane biologiche o le papaya provenienti dalla Spagna, trasportate via nave e camion. Un trasporto ben organizzato via nave o ferrovia ha un impatto minore rispetto al trasporto aereo. La regola generale è quindi: acquistate frutta e verdura di stagione e sostituite i prodotti trasportati in aereo e gli alimenti provenienti da serre riscaldate con combustibili fossili. In questo modo si riduce il proprio impatto ambientale legato a frutta e verdura di otto-dieci volte.⁴ La **guida ai marchi alimentari del WWF** è un complemento per orientare le proprie scelte in materia di acquisti consapevoli dal punto di vista ecologico e sociale.

² <https://www.swissstats.bfs.admin.ch/collection/ch.admin.bfs.swissstat.it.issue250711672500/article/issue250711672500-01>

³ Società Svizzera di Nutrizione e «Food Champions»

⁴ <https://www.wwf.ch/it/i-nostri-obiettivi/frutta-e-verdura>

Attività introduttive

Le due attività seguenti servono come introduzione alla frutta e alla verdura. Le allieve e gli allievi imparano a conoscere diverse varietà attraverso i loro sensi. A seconda delle esigenze, è possibile svolgere entrambe le attività o solo una.

Al termine dell'attività svolta si consiglia di organizzare una discussione con la classe. Si discuterà dei tipi di frutta e verdura e si affronteranno i temi della regionalità e della stagionalità. Queste domande agevoleranno la transizione con le attività di approfondimento.

Semi e noccioli

Durata

45 minuti

Materiale

- Frutta intera regionale e di stagione (nella foto: semi di due mele, due pere, due prugne e qualche acino d'uva)
- I loro semi o noccioli
- Coltello
- Tagliere
- Eventualmente spiedini
- Eventualmente tracce del «ladro» (immagini di impronte e di escrementi, resti di frutta, ...)



© WWF Svizzera / Olivia Ciurlia

Procedimento

L'insegnante raccoglie i semi di frutta regionale e di stagione e li prepara in modo da poterli distribuire alla classe. La classe viene divisa in piccoli gruppi e insieme le allieve e gli allievi cercano di scoprire da quali frutti provengono i semi e condividono le loro ipotesi.

Per risolvere il quesito, mostrare i frutti interi. Dopodiché tagliare la frutta, osservare con attenzione i semi e mangiare assieme la frutta per merenda.

La frutta può essere nascosta in precedenza nella stanza, in modo che le allieve e gli allievi possano cercarla. Oppure può essere preparata sotto forma di spiedini.

Variante per il primo ciclo

Nascondere i semi sotto un telo, in un luogo segreto dove c'è abbastanza posto per sedersi in cerchio. L'insegnante racconta ai bambini una breve storia: è stata preparata una merenda, ma è stata rubata. Insieme alla classe si cercano le tracce del «ladro» nell'aula e/o all'esterno. Lì i bambini scoprono la «merenda rubata». Sono rimasti solo i semi. Insieme riflettono: cos'ha mangiato il ladro? Che frutti erano?



© WWF Svizzera / Olivia Ciurlia

Attività sensoriali

Di seguito vengono presentate alcune attività che stimolano i sensi degli allievi e le allieve. Le attività possono essere svolte indipendentemente l'una dall'altra o tutte insieme.

Durata

15 minuti per ogni attività

Materiale

- Frutta/verdura (intera e tagliata)
- Cestini o sacchetti di stoffa
- Tovaglioli
- Bende per coprire gli occhi
- Forchette
- Eventualmente materiale per scrivere

Svolgimento

Tatto: l'insegnante nasconde frutta e verdura in un cesto coperto da un tovagliolo o in un sacchetto. Le bambine e i bambini senza guardare toccano la frutta e la verdura per indovinare di quale frutto/verdura si tratta. È possibile mettersi in cerchio e far girare i cestini, oppure i cestini possono essere disposti in aula o in cortile e le allieve e gli allievi passano autonomamente e prendono nota delle loro ipotesi. Poi si discute assieme.

Udito: l'insegnante descrive diversi tipi di frutta e verdura. Le allieve e gli allievi ascoltano attentamente e indovinano di cosa si tratta. Possono scrivere le loro ipotesi e alla fine risolverle insieme o discuterne direttamente dopo ogni frutto o verdura.

Alternativa: gioco «Chi sono?» (regole del gioco a p.10).

Olfatto: le allieve e gli allievi chiudono o bendano gli occhi. L'insegnante fa il giro della classe con un frutto o una verdura. Ognuno lo annusa e cerca di indovinare di che frutto o verdura si tratta. Possono scrivere le loro ipotesi e alla fine discuterne insieme o commentarle direttamente dopo ogni frutto o verdura.

Gusto: preparare piccoli pezzi di frutta e verdura. In gruppi di due, uno alla volta, con gli occhi bendati, si assaggiano le fette e si cerca di indovinare di che frutto o verdura si tratta. Il compagno o la compagna aiuta infilzando le fette con la forchetta. Poi si cambia. Per mantenere vivo l'interesse, al secondo allievo o allieva vengono dati frutti o verdure diversi dal primo.

Attenzione: è indispensabile verificare prima eventuali allergie!



Discussione in comune

Dopo le attività introduttive, è possibile discutere tutti insieme le seguenti domande. Le domande servono a verificare le conoscenze pregresse delle allieve e degli allievi e fungono da collegamento alle attività di approfondimento.

Durata

10-15 minuti

Materiale

- Domande

Domande su frutta e verdura

- Che tipi di frutta e verdura conoscono?
- Quali preferiscono? Quali non gradiscono?
- Qual è il loro frutto e verdura preferito?
- Come preferiscono mangiare la frutta? (Intera, nello yogurt, nei frullati, nella marmellata, nelle torte, nella macedonia, cotta)
- Con quale frequenza consumano frutta e verdura?
- Qual è la differenza tra frutta e verdura?
- Tutti i frutti contengono dei semi?
- Perché i frutti hanno dei semi?

Domande sulla stagionalità e la regionalità

- Quali tipi di frutta e verdura provengono dalla regione?
- Quali tipi di frutta e verdura crescono attualmente nel nostro Paese? Quali frutti vedete sugli alberi?
- Da dove vengono la frutta e la verdura che troviamo al supermercato?
- Provengono dalla nostra regione? Sono di stagione?
- Quali frutti non crescono da noi? Da dove vengono?
- Come arrivano da noi la frutta e la verdura provenienti dall'estero?



Attività di approfondimento

I prodotti del supermercato

Attività adattata da *GemüseAckerdemie* (in tedesco)

Durata

A seconda della distanza dal supermercato, circa 90 minuti

Materiale

- Protocollo di ricerca «Da dove provengono la frutta e la verdura del supermercato?»
- Mappa del mondo (se non è disponibile in classe, è possibile prenderla in prestito da altri insegnanti o stamparne una piccola)

Svolgimento

A ogni allieva e allievo viene assegnato un frutto/verdura. Il loro compito sarà quello di ricercarne l'origine al supermercato. Come guida, ognuno riceve il protocollo di ricerca «Da dove provengono la frutta e la verdura del supermercato?» di *GemüseAckerdemie*. Lo svolgimento dell'attività può essere adattato alla classe. È possibile recarsi in negozio con metà classe o lasciar lavorare le allieve e gli allievi in piccoli gruppi. Di ritorno a scuola vengono presentati i risultati e i Paesi di provenienza vengono contrassegnati sulla mappa del mondo.

Si possono discutere le seguenti domande:

- Quali alimenti provengono da (molto) lontano?
- Quali provengono dalla Svizzera? Quali sono regionali? Cosa significa regionale?
- Perché alcuni tipi di frutta e verdura provengono da lontano?
- Dove si possono acquistare frutta e verdura di stagione? Ci sono differenze tra i vari punti vendita (supermercati, mercati, negozi locali/biologici)? Perché?

Discutere le possibilità di azione delle consumatrici e dei consumatori:

- Acquistare prodotti stagionali.
- Confrontare la provenienza dei prodotti al momento dell'acquisto.
- Recarsi al mercato o nei negozi biologici, dove solitamente è disponibile un assortimento più ampio di frutta e verdura regionali.
- Visitare una fattoria, dove i bambini possono vedere cosa viene raccolto in quel periodo

<https://www.ricerca.scuolainfattoria.ch/it>

Varianti

- Se non è possibile recarsi al supermercato, l'attività può essere realizzata con degli imballaggi o delle etichette di alimenti.
- Visitare un orticoltore (www.scuolainfattoria.ch/) o recarsi in un orto/campo in diverse stagioni per scoprire la frutta e la verdura della propria regione.
- Preparare tutti assieme una macedonia di frutta, scegliendo frutta locale ed esotica. Affrontare il tema della provenienza utilizzando una mappa per illustrare il viaggio di un frutto come la banana.

Da dove arrivano le mie verdure?

Questa attività di movimento contribuisce a consolidare le conoscenze sui percorsi di trasporto della frutta e della verdura.

Durata

45 minuti

Materiale

- Immagini di pomodori o verdure di stagione (il doppio del numero di partecipanti) oppure pigne o altri oggetti naturali
- Materiale per allestire un percorso a ostacoli (panchine, pali da slalom, sacchi di iuta, cerchi o ostacoli naturali come alberi, rami, pietre...) o semplicemente le irregolarità del terreno e ostacoli naturali
- Due fogli con la bandiera svizzera e un foglio con la bandiera spagnola
- Un cronometro

Preparazione

- Allestire due percorsi a ostacoli: uno più facile e più breve (A), l'altro più lungo e con più ostacoli (B). I due percorsi si ricongiungono al traguardo, dove viene posizionato un foglio con la bandiera svizzera.
- Posizionare la seconda bandiera svizzera all'inizio del percorso A.
- Posizionare il foglio con la bandiera spagnola all'inizio del percorso B.
- Disporre metà delle immagini (o delle pigne) all'inizio di ciascun percorso.

Svolgimento

1. Dividere la classe in due squadre. Ogni squadra si posiziona all'inizio di uno dei percorsi.
2. Ogni allievo o allieva percorre il percorso e porta una pigna (o una carta con l'immagine) al traguardo, poi torna al punto di partenza e fa partire la compagna o il compagno seguente (staffetta).
3. Si cronometra il tempo impiegato dalle squadre per portare tutte le pigne o le immagini al traguardo.
4. Il tempo viene annotato e le squadre si scambiano il percorso per un secondo turno.

Discussione

Possono essere discusse le domande seguenti:

- Quale percorso siamo riusciti a completare più velocemente? Perché?
- Quali conclusioni possiamo trarne?
- Quali sono le conseguenze dell'importazione di frutta e verdure sull'ambiente?
- Le nostre scelte in quanto consumatrici e consumatori hanno un effetto sull'ambiente?

Continuare la discussione sottolineando che anche i nostri alimenti percorrono un tragitto simile prima di arrivare sulle nostre tavole. Ci sono alimenti che vengono coltivati in Svizzera e che quindi sono più facili da trasportare. Gli alimenti provenienti dall'estero (ad esempio dalla Spagna) devono invece percorrere una distanza molto più lunga per arrivare in Svizzera. Per questo motivo, il percorso spagnolo (B) era più lungo del percorso svizzero (A). Per arrivare al supermercato, gli alimenti devono spesso cambiare mezzo di trasporto (camion, treno, aereo, ecc.). Gli alimenti provenienti dalla Svizzera devono fare meno cambi di mezzi di trasporto rispetto a quelli provenienti dalla Spagna. Per questo motivo, il percorso A presentava meno ostacoli rispetto al percorso B. È possibile includere nella discussione anche la relazione tra le vie di trasporto e le emissioni di CO₂.

I seguenti giochi permettono di variare le modalità di lezione, ma anche di ripetere e consolidare le conoscenze.

Macedonia di frutta

Durata:

20 minuti

Materiale

- Se necessario, un foglio con tutte le immagini dei frutti come aiuto per coordinare il gioco
- Eventualmente delle carte con l'immagine di un frutto come aiuto per la classe.

Svolgimento

La classe è in cerchio, seduta o in piedi. Un'allieva o un allievo viene scelta/o come coordinatrice o coordinatore del gioco. Al resto della classe vengono assegnati diversi tipi di frutta (ad esempio mela, fico, kiwi, prugna). Il numero dei frutti determina la dimensione del gruppo. Per i più piccoli è possibile stampare e distribuire immagini dei frutti, in modo che non dimentichino quale frutto è stato loro assegnato. La coordinatrice o il coordinatore del gioco nomina un tipo di frutta, ad esempio «mela». Tutti quelli a cui è stato assegnato questo frutto devono scambiarsi di posto. Anche la coordinatrice o il coordinatore del gioco cerca un posto libero. Chi alla fine non ha trovato un posto diventa il nuovo coordinatore o coordinatrice e chiama un altro frutto. Al coordinatore o alla coordinatrice può essere fornito un foglio con tutte le immagini dei frutti, in modo che possa chiamarli più facilmente. Quando il coordinatore o la coordinatrice chiama «macedonia!», tutti devono cambiare posto contemporaneamente.

Varianti

- Al posto dei frutti si possono utilizzare anche le verdure. In tal caso il gioco si chiamerà, ad esempio, «Zuppa di verdure».
- I frutti e le verdure possono essere nominati in diverse lingue.

Chi sono io?

Durata:

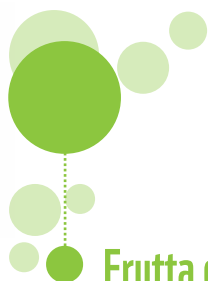
20 minuti

Materiale

- Post-it o etichette con i nomi o le immagini di frutta e verdura

Svolgimento

Ad ognuno viene assegnato un tipo di frutta o verdura, senza che sappia di quale si tratta. Il bigliettino viene attaccato con un adesivo (post-it) sulla fronte dell'allievo o allieva o sulla schiena. A questo punto l'allievo o l'allieva può porre domande ai suoi compagni, che possono rispondere solo con «sì» o «no». L'obiettivo è scoprire quale frutto o verdura è stato assegnato loro. Il gioco procede a turno e ognuno può porre una domanda alla volta.



Frutta e verdura: chi ne sa di più?

Durata

10-15 minuti

Materiale

- Carta
- Materiale per scrivere

Procedimento

Le allieve e gli allievi lavorano individualmente o in gruppi. Hanno a disposizione un minuto per scrivere il maggior numero possibile di frutta e verdura. Allo scadere del tempo, i risultati vengono confrontati. Vince il gruppo, l'allievo o allieva con il maggior numero di termini corretti.

Varianti

- Giocare più turni, ciascuno con categorie specifiche (ad esempio solo frutta, solo verdura, solo frutta e verdura che crescono in questo periodo, solo varietà verdi).
- Raccogliere i nomi insieme e scriverli alla lavagna, in modo da creare una lista comune.



E ora?

Sulla pagina online **[Coltivare in grande o in piccolo](#)** trovi ulteriori spunti di attività su frutti selvatici, giardinaggio in vaso e orti scolastici.

Creare un orto scolastico

Gli orti scolastici sono adatti sia a chi è alle prime esperienze sia a chi è già navigato, per piccoli budget ma anche per budget più importanti, per chi ha grandi spazi ma anche per chi ha poco spazio, piccole aiuole, strisce di terra, prati, superfici asfaltate, balconi o davanzali.

Gli orti scolastici sono un luogo d'apprendimento unico e variato per imparare cose nuove, collaborare e partecipare attivamente alle decisioni. Le allieve e gli allievi hanno la possibilità di scoprire direttamente da dove proviene gran parte del nostro cibo (verdura, frutta, cereali) e come funzionano gli ecosistemi e i cicli naturali. Inoltre, imparano a prendersi cura degli animali, delle piante e dell'ambiente.

Cosa mi serve

- Coraggio ed entusiasmo per iniziare il progetto
- Un luogo adatto (soleggiato, riparato dal vento, con acqua a disposizione)
- Elementi mobili
 - Piccoli elementi come vasi, cassette, sacchi, ...
 - Elementi di media grandezza come aiuole rialzate
- Superficie fisse
 - Strisce di terreno o aree incolte/inutilizzate nei dintorni della scuola
 - Aiuole/prati

Consigli

- Affrontate il progetto senza pressione
- Quando è necessario coinvolgere la direzione, il servizio di manutenzione, le colleghe e i colleghi? Quando posso decidere autonomamente?
- I progetti possono andare e venire
- Iniziare in piccolo, con singoli vasi, piccoli progetti didattici focalizzati sull'apprendimento attraverso la ricerca e la scoperta, fiori commestibili, erbe selvatiche, erbe aromatiche, strisce di terra, in combinazione con microstrutture, piccoli interventi di valorizzazione

Cerchi ispirazione per il tuo orto scolastico?

Consigli utili, strumenti e attività didattiche per creare e usare il tuo orto scolastico tutto l'anno sono disponibili su:

- **[Orto a scuola](#)**
- **[Giardinieri in erba](#)**



Allegato – Protocollo di ricerca



Da dove viene la frutta e la verdura dei supermercati?

Alcuni alimenti presenti nei nostri negozi hanno già fatto un piccolo giro del mondo. Tuttavia, i lunghi trasporti hanno un impatto negativo sul clima. Molte persone desiderano quindi acquistare prodotti regionali. Regionale significa che la frutta e la verdura vengono coltivate proprio nella propria regione, quindi vicino a casa tua. Verifica da dove proviene la frutta e la verdura nel tuo negozio.

- Recati in un supermercato nelle vicinanze e compila la tabella per la tua frutta o la tua verdura. Potrebbero esserci più varietà, fai la lista di tutte le varietà.

La mia frutta o la mia verdura:

Tabella-esempio:

Nome del prodotto	Paese di provenienza
Pomodori a grappolo	Spagna
Pomodorini ciliegini	Paesi Bassi
Pomodori carnosì	Germania

La mia tabella:

Nome del prodotto	Paese di provenienza



Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
6500 Bellinzona

Tel.: 091 820 60 00
wwf.ch/contatto