

LA SFIDA DELL'ARCOBALENO

7 giorni di colori a tavola

Una scheda ispirata a “Piccoli semi, grandi abitudini” per aiutare i bambini a conoscere frutta e verdura con curiosità e senza imposizioni.

Nome: _____

Settimana: _____

Come funziona?

Ogni giorno scegli, osserva o assaggia un frutto o una verdura di un colore diverso. Puoi anche annusarlo, toccarlo e descriverlo. Poi metti una X o una stellina!

Giorno	Colore	Frutto o verdura scelto	Fatto!	Mi è piaciuto?
Lunedì	ROSSO		☐	☆☆☆☆☆
Martedì	ARANCIONE		☐	☆☆☆☆☆
Mercoledì	GIALLO		☐	☆☆☆☆☆
Giovedì	VERDE		☐	☆☆☆☆☆
Venerdì	VIOLA/BLU		☐	☆☆☆☆☆
Sabato	BIANCO		☐	☆☆☆☆☆
Domenica	ARCOBALENO		☐	☆☆☆☆☆

Idee per trovare i colori

ROSSO pomodoro, fragola, mela rossa	ARANCIONE carota, arancia, zucca	GIALLO peperone giallo, mais, banana
VERDE zucchina, kiwi, broccoli	VIOLA/BLU melanzana, mirtilli, uva	BIANCO finocchio, cavolfiore, pera

La mia scoperta della settimana

L'alimento che mi ha incuriosito di più: _____

Il colore che ho preferito: _____ Vorrei assaggiare ancora: _____

MISSIONE COMPLETATA! ☐ Ho esplorato tutti i colori dell'arcobaleno!

Per mamma e papà: l'obiettivo non è far mangiare tutto, ma favorire curiosità e familiarità con alimenti diversi, evitando pressioni e premi legati al cibo.

Attività collegata al libro “Piccoli semi, grandi abitudini”
Dott.ssa Roberta Graziano – Biologa Nutrizionista