

MISURE EDUCATIVE DI ACCOMPAGNAMENTO AL PROGRAMMA LATTE NELLE SCUOLE
AA 2017/2018

COME, QUANDO...

Nella precedente scheda abbiamo imparato quanto il latte sia importante nell'alimentazione dei bambini, ma anche degli adulti. In questa scheda impareremo, invece, **come e quando il latte può essere consumato**.

Il latte può essere consumato in tanti modi diversi, non solo come **bevanda**, ma anche sotto forma di **yogurt**. Ricorda che il latte contiene uno zucchero che si chiama lattosio e quindi, **non è necessario aggiungere altro zucchero!**

Tutti possono consumare il latte, però se il medico ci dice che siamo **intolleranti al lattosio** vuol dire che non riusciamo a digerire il lattosio e quando beviamo il latte ci provoca mal di pancia e diarrea.

Sai che i bambini dovrebbero **consumare il latte tutti i giorni e lo yogurt almeno 5 volte a settimana?** Quindi se sei abituato a bere il latte principalmente a colazione, ricorda che puoi consumarlo anche in altri momenti della giornata. Infatti, il latte e lo yogurt possono essere ingredienti di squisite merende come frappè e frullati.

**Ecco quante porzioni di latte e yogurt
dovresti consumare in una settimana**



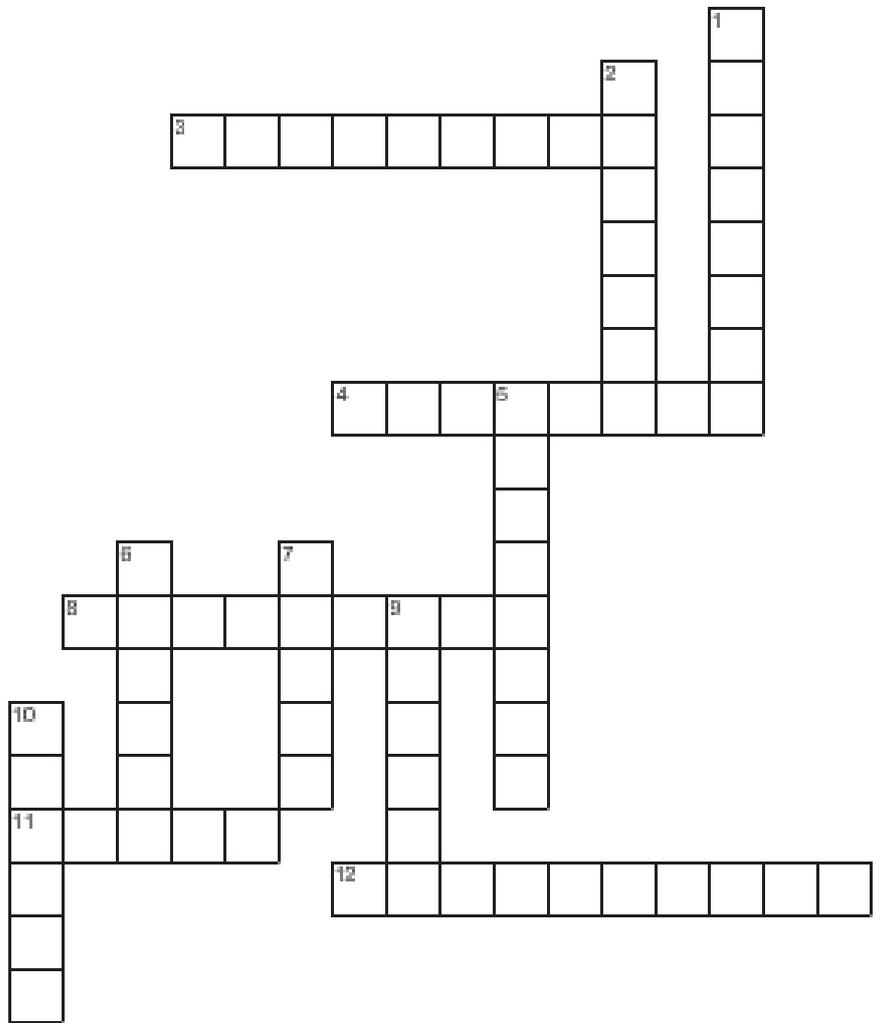
IA. PER RICORDARE **Crucilatte.**

orizzontale

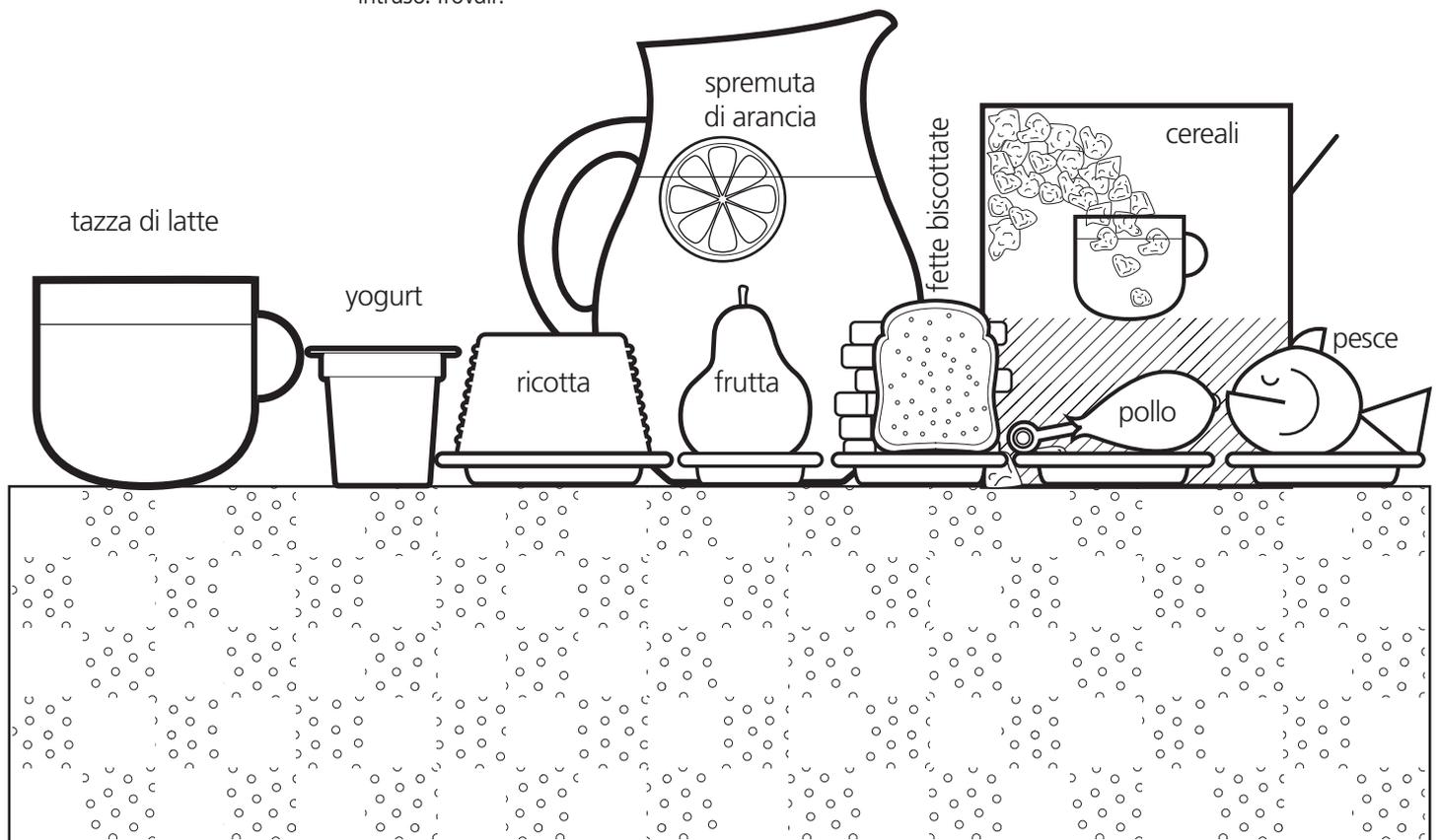
- 3. Il primo pasto della giornata
- 4. Si fa con il latte aggiungendo la frutta
- 8. Può essere fresco o stagionato
- 11. Liquido, bianco e dolce
- 12. È famosa quella di bufala

verticale

- 1. Tipo di latte
- 2. Il latte si beve anche a...
- 5. Principale zucchero del latte
- 6. È bianco e cremoso e si trova in un vasetto
- 7. Animale che produce il latte
- 9. Si fa con il latte ma, attenzione, al sole si scioglie!
- 10. Fa bene alle ossa

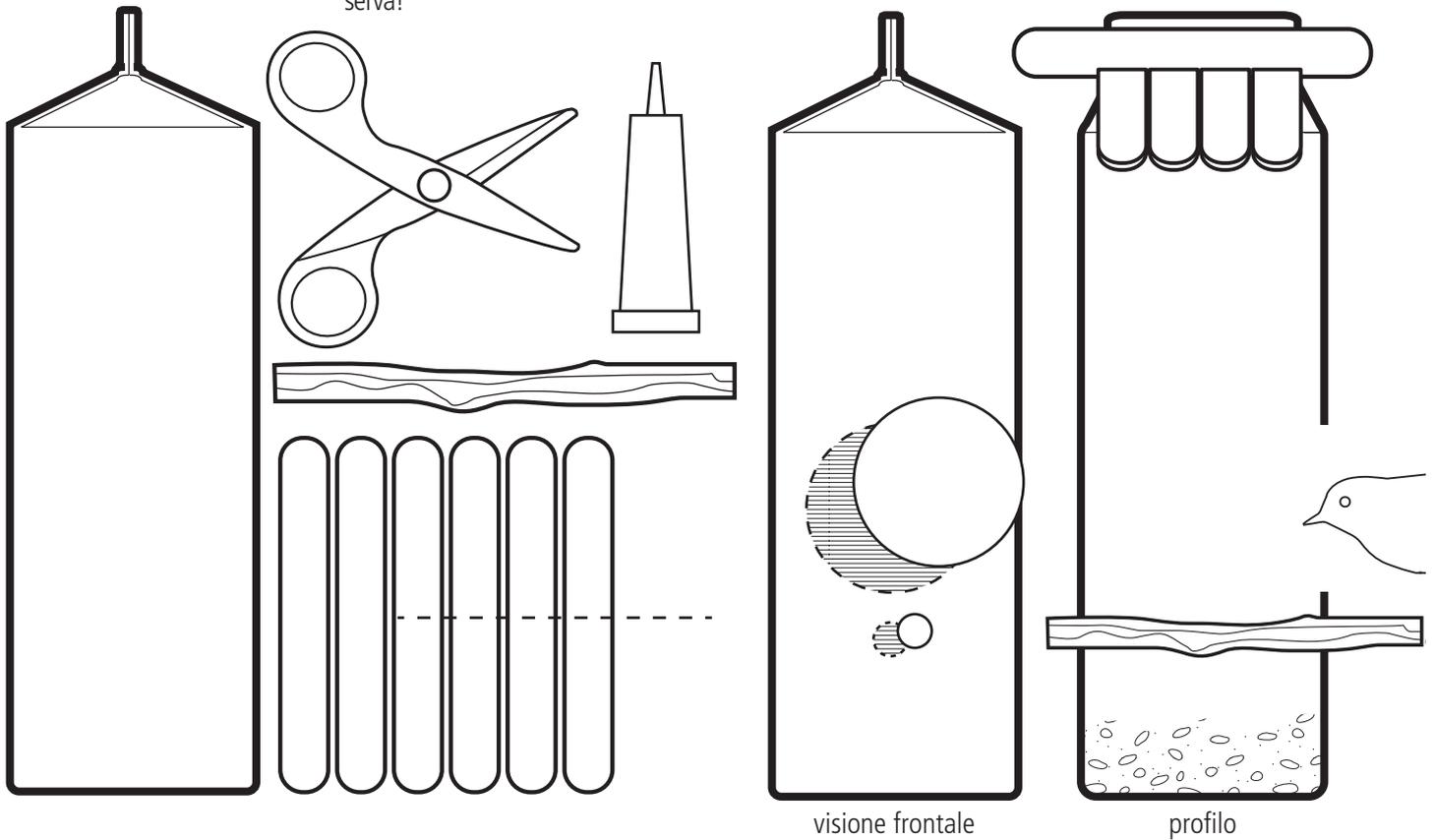


IB. PER RICORDARE **Trova l'intruso:** costruisci la colazione ideale!
Su questo tavolo ci sono tutti gli alimenti per una corretta ed equilibrata colazione, ma... c'è anche qualche intruso. Trovali!



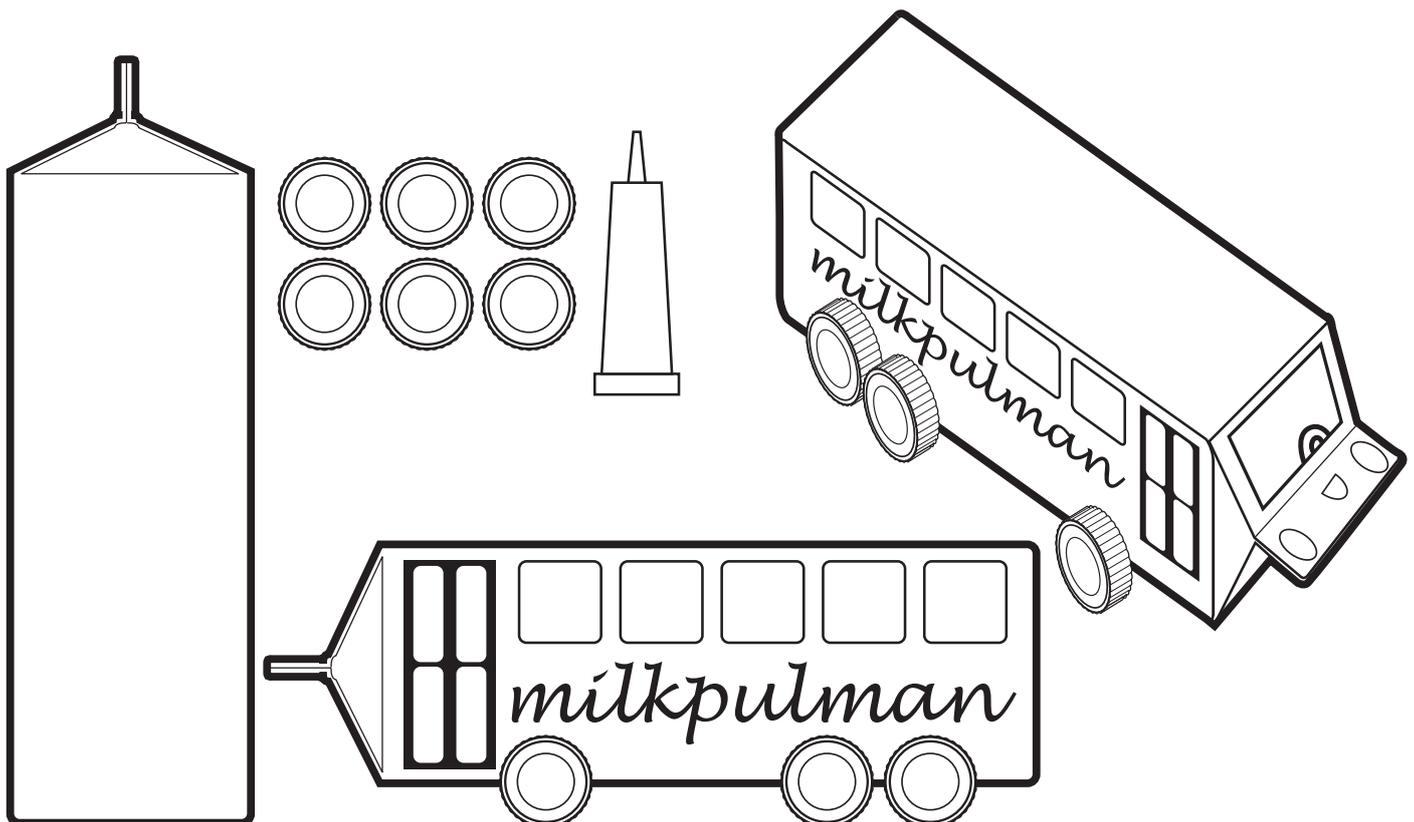
2A. PER FARE

Latte casetta per uccellini. Divertiti a costruire una casetta per gli uccellini con le confezioni del latte. Per far questo hai bisogno di una confezione di latte, alcuni stecchi del gelato un bastoncino di legno, forbici e colla. Fai come nella figura tre buchi: uno grande tanto da permettere ad un uccellino di entrare e due più piccoli uno su di una facciata l'altro in quella opposta per infilare e incastrare il bastoncino di legno. Incolla come da figura gli stecchi del gelato dopo averli tagliati a metà. Se vuoi puoi depositare del mangime dietro la tua casetta ... e aspettare che qualche uccellino se ne serva!



2B. PER FARE

Costruzione pulman. Divertiti a costruire pulman con le confezioni del latte. Ti serviranno dei tappi di plastica, della colla e se vuoi decorarli dei colori acrilici. Guardando con attenzione il disegno qui sotto potrai costruire il tuo pulman con i suoi passeggeri.



3A. PER GIOCARE

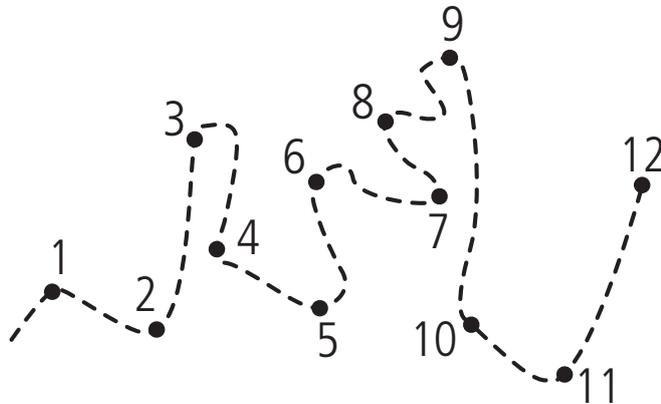
La biglia nel vasetto: Dopo aver consumato i vasetti dello yogurt, lavi e conservali perché possono servirti per giocare insieme a tuoi amici, infatti li trasformerai in un percorso di buche di un campo da golf. Disegna un percorso

sulla sabbia posiziona e interra i vasetti e qualcuno dei segnalibro che hai fatto nella "scheda uno" e che hai colorato.

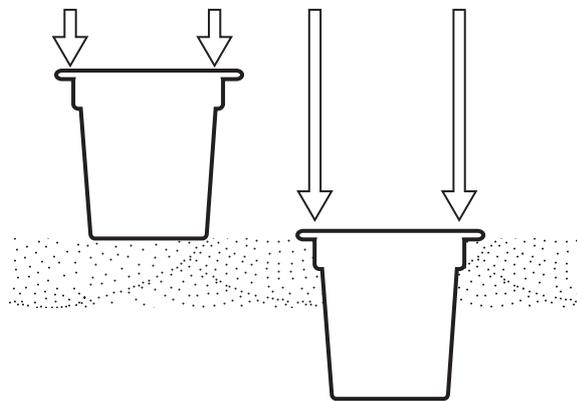
Fai una pallina di carta o prendi una da ping pong o una biglia poi raduna un gruppo di amici e la partita può cominciare!!.

Vince chi finisce il percorso, con meno colpi totalizzando il maggior numero di punti. Ricorda che se la pallina entra nella vaschetta vicino al segnalibro "latte" vale 2 mentre quello dello "yogurt" vale 1.

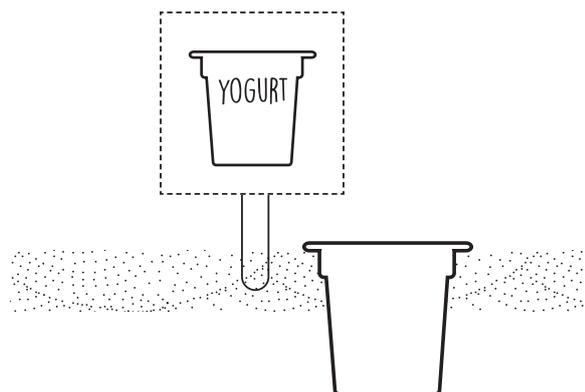
1.
disegna sul terreno
un percorso;



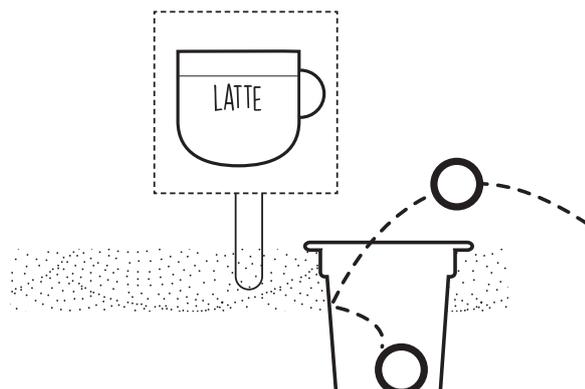
2.
interra i contenitori
vuoti di yogurt;



3.
interra la segnaletica
con il nome della buca;



4.
che il gico inizi!



3B. **E se oggi è una giornata di pioggia...**
Piccoli CHEF : Divertiti a preparare una ricetta a base di latte/yogurt e frutta.



FRULLATO DI BANANA AL PROFUMO DI CACAO

Il frullato a base di frutta e latte è una straordinaria invenzione per mangiare e bere nello stesso tempo, degna dei palati più sopraffini! E' nutriente e rinfrescante e, a seconda della frutta che ci metterete cambierà il sapore, il profumo e la consistenza. Eccovi un ottimo frullato di banane per cominciare!

Ingredienti (per 2 persone)

2 banane mature, dolci e profumate (3 se sono molto piccole)
200 ml di latte intero
20 g di cioccolato fondente (al 70% di cacao minimo)

Per servire e decorare

2 bei bicchieri grossi, provate a sceglierne di decorati o di forma particolare... anche l'occhio vuole la sua parte!
Un pizzico di cacao in polvere

Preparazione

1. Sbucciate le banane e tagliarle in rondelle grosse.
2. Spezzettate il cioccolato in piccoli pezzetti.
3. Mettete la frutta, il cioccolato e il latte nel frullatore.
4. Frullate in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.
5. Versate nei bicchieri.
6. Decorate con una spolveratina di cacao in polvere con l'aiuto di un colino.

FRAPPÈ ALLE FRAGOLE

Il frappè è una preparazione simile al frullato, ma contiene tra gli ingredienti anche ghiaccio ed ha una consistenza particolarmente leggera e vellutata. Ed ora ci cimentiamo nella preparazione di un prelibato frappè alle fragole da trangugiare a merenda... prego, seguitemi!

Ingredienti (per 2 persone)

400 g di fragole ben mature, dolci e profumatissime
250 g di latte intero
50 g di ghiaccio (2-3 cubetti)

Per servire e decorare

2 bei bicchieri grossi (ancora meglio decorati o di forma particolare)
1 fragola tagliata in fettine sottilissime

Preparazione

1. Lavate le fragole, togliete la parte verde e tagliatele a pezzi.
2. Mettete le fragole, il latte e il ghiaccio nel frullatore.
3. Frullate prima a velocità bassa (per rompere il ghiaccio), poi a velocità alta finché non ottenete un composto cremoso e molto vellutato (se non è abbastanza vellutato, frullate ancora un po').
4. Versate nei bicchieri.
5. Decorate con le fettine di fragola come la vostra creatività vi suggerisce... ammirate!

YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO

Lo yogurt è un alimento buonissimo, ma impreziosito con la frutta diventa una merenda da re! Come per i frullati e i frappè, potete usare un solo tipo di frutta o frutti diversi mischiati insieme: in quest'ultimo caso si parla di "macedonia di frutta allo yogurt". Ed ora, senza indugio ci lanceremo nella preparazione di un eccezionale yogurt ai frutti di bosco, che potrete anche servire alla fine del pranzo della domenica facendo un figurone davanti a tutta la famiglia!

Ingredienti (per 2 persone)

250 g di yogurt bianco, intero, non zuccherato, cremoso
250 g di frutti di bosco a scelta (more, mirtili, lamponi o anche misti)

Per servire e decorare

2 tazze o coppette belle larghe, le più belle che trovate
1 cucchiaino di muesli

Preparazione

1. Schiacciate grossolanamente i frutti di bosco con la forchetta, poi versateli nelle coppette
2. Versate lo yogurt sopra alla frutta
3. Decorate con 1 cucchiaino di muesli