Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPO che promuove il movimento quotidiano a scuola. Tutte le classi e scuole partecipanti si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno.

Questo modulo contiene importanti informazioni di base sul tema dell'alimentazione. Per fare in modo che gli allievi siano sani e pronti ad apprendere al meglio è importante che mangino in modo variato e con gusto.

Il modulo motiva la classe ad un approccio diverso nei confronti dei vari alimenti e propone 20 ricette per merendine sane e stagionali, da preparare con i prodotti del territorio. Oltre ad un'alimentazione sana e variata è importante inoltre sostenere il bisogno naturale di movimento che tutti i bambini hanno, se possibile all'aperto, all'aria fresca.

«Muoversi con il latte» si basa sulla piramide alimentare ed è adatto per il normale insegnamento, giornate di approfondimento o anche settimane tematiche. Le raccomandazioni alimentari si rivolgono soprattutto a bambini fra i 5 e i 12 anni.

Auguriamo a tutti buon divertimento nell'attività fisica quotidiana in compagnia di «scuola in movimento» e Swissmilk!

Maggiori informazioni e idee per la pratica sono disponibili sui siti: www.scuolainmovimento.ch e www.swissmilk.ch/scuola

Livello inferiore/medio

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO
Autrice: Daniela Carrera, Swissmilk
Collaboratrice: Evelyne Dürr
Illustrazioni: Swissmilk
Layout: Media didattici SUFSM
Edizione: 2014

FSC Misto
Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert no. SQS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council

swiss milk
Suisse. Naturellement.
SUISSE GARANTI
swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Il ricettario delle merende

Sul retro di ogni carta del modulo trovate una ricetta. Si tratta di 20 consigli per colazioni o merende per tutte le stagioni. Nel campo dell'alimentazione i genitori e gli insegnanti sono degli esempi importanti, che possono avere un notevole influsso sulle abitudini dei bambini riguardo a spuntini e merende. In classe elaborate delle regole per la merenda, prevedendo eccezioni ad esempio per un compleanno.

Preparate lo spuntino con i bambini, lasciandoli fare il più possibile, perché quello che si fa da soli è ancora più buono. Cercate di convincere colleghi a partecipare a un progetto «Il chiosco della pausa», in cui le classi si avvicendano nel preparare gli spuntini per tutti.

Per approfondire

- Fogli di lavoro e materiale didattico su latte e alimentazione al sito www.swissmilk.ch/scuola
- Altre ricette per merende e spuntini su www.swissmilk.ch/ricette
- Una volta all'anno si organizza una giornata del latte a ricreazione, Swissmilk mette a disposizione gratuitamente bicchieri, latte e documentazione. Informazioni al sito www.swissmilk.ch/scuola

FSC
Misto
Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert no. SQS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council

UFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Attenzione alla piramide

Informazione di base

La piramide alimentare può essere scaricata sul sito:
www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accesssorio)

Raccomandazioni per tutti i giorni: la piramide alimentare funge da base per un'alimentazione sana, variata e gustosa. Utilizzate porzioni abbondanti dei prodotti alla base e diminuite sempre più man mano che andate verso la punta della piramide. Mangiate e bevete con attenzione!

1 porzione = quantità contenuta nella mano di un bambino

- **Bevande:** bevete da 1 a 1,5 litri di liquidi. Sono indicati acqua di rubinetto, acqua minerale e tè alla frutta o alle erbe non zuccherato.
- **Frutta, verdure e insalata:** 5 porzioni, di cui 3 di verdura e insalata e 2 di frutta, rafforzano le difese immunitarie. Preferite prodotti locali di stagione.
- **Cereali, patate e leguminose:** 3 porzioni, di cui 2 sotto forma di cereali integrali. Avete bisogno dei carboidrati per fare movimento.
- **Latte e latticini:** 3 porzioni, ad es. 2 dl di latte, 180 g di yogurt e 40 g di formaggio. I latticini contengono molto calcio e vitamina D, utili per ossa forti e denti sani.
- **Carne, volatili, pesce e uova:** 1 porzione. Le proteine sono importanti per i muscoli.
- **Burro, burro da cucina, olio e noci:** da 2 a 3 cucchiaini da tè. 20 g di noci al giorno. Anche i grassi fanno parte di una dieta alimentare sana. Preferite quelli prodotti sul posto, come burro e olio di colza.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Cialde ai cereali con quark

Ingredienti
Per 4 bambini

Cialde
- 4 cialde ai cereali
- 2 mele piccole
- 4 semi di zucca
- poco succo di limone

Per spalmare
- 125 g di quark
- 2-3 cucchiai di miele
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 3 cucchiai di mandorle tritate

Stagione: tutto l'anno

Preparazione
1. Mettere ogni cialda ai cereali su un piatto. Tagliare una rondella da ogni mela, incidere un viso e mettere il seme come naso. Bagnare con succo di limone e metterla da parte per la decorazione.
2. Per il composto mescolare bene quark, miele, succo di limone e mandorle. Grattugiare le mele e aggiungerle subito. Suddividere la massa sulle cialde e decorare. Da consumare subito.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Attenzione alla piramide

In cortile

Staffetta con la piramide

Organizzazione: formare gruppi di 5 allievi, che si dispongono in fila dietro a una linea di partenza. A una decina di metri di distanza ciascun gruppo ha disegnato con il gesso una piramide alimentare.

Idea del gioco: l'insegnante chiama un alimento. Il primo alunno di ciascun gruppo corre a sistemarsi nel relativo spazio sulla piramide alimentare. Chi ha trovato il posto giusto riceve un punto. Quando viene chiamato un nuovo alimento parte il secondo alunno, e così via. A seconda della grandezza della piramide può essere necessario formare una piramide umana per sistemarsi tutti nello spazio corretto …

Varianti

- Formare gruppi più grandi.
- Ogni gruppo riceve bigliettini con scritto sopra il nome di diversi alimenti. Succedendosi in una staffetta gli allievi devono correre a fissare i bigliettini negli spazi corrispondenti di una piramide alimentare disegnata su un foglio affisso alla parete.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Grissini con quark ai lamponi

Ingredienti
Per 25 grissini

Pasta
- 200 g farina bianca
- 50 g farina integrale
- ½ cucchiaino di sale
- 5 g lievito
- ca. 1 dl latte
- 50 g burro a pezzetti, morbido
- poca farina

Quark ai lamponi
- 250 g lamponi freschi
- 3 cucchiai di mandorle tritate
- 2-3 cucchiai di zucchero
- poco succo di limone
- 250 g quark semi magro
- Lamponi per decorare

Stagione: estate.
Durante le altre stagioni si possono usare lamponi surgelati, da far scongelare prima.

Preparazione
1. Mescolare farina e sale e formare una fossetta, sciogliere il lievito nel latte, versarlo insieme al burro sulla farina, amalgamare il tutto fino ad avere un impasto morbido. Far lievitare coperto a temperatura ambiente fin quando raddoppia di volume.
2. Suddividere l'impasto in 25 porzioni, lavorarle su una superficie infarinata a formare rotolini lunghi 30-35 cm e disporli su una teglia coperta con carta da forno.
3. Far cuocere al centro del forno preriscaldato a 200° C 15-20 minuti fin quando non sono croccanti.
4. Schiacciare i lamponi con una forchetta, aggiungere mandorle, zucchero, succo di limone e quark e mescolare.
5. Suddividere il composto in coppette, decorare la punta di qualche grissino con i lamponi, intingere i grissini nella crema e gustare.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Attenzione alla piramide

In classe

Un esempio di diario dell'alimentazione è disponibile sotto: www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Materiale per la pratica)

Controllare quello che si mangia

La classe ha il compito di compilare un diario dell'alimentazione. Per tre giorni scrivete o disegnate che cosa, quando e quanto mangiate o bevete.

Discutete in classe le annotazioni che avete fatte ponendovi in particolare le seguenti domande:

- Vi alimentate in modo variato e regolare?
- Consumate 3 porzioni di latte e latticini? Ciò facendo rafforzate le ossa. Anche il movimento è molto importante allo scopo.
- Bevete a sufficienza (almeno da 1 a 1,5 litri al giorno)? Bevete di più quando fate molto movimento?
- Mangiate minimo 5 porzioni al giorno di frutta e verdura?
- Avete l'abitudine di fare colazione o uno spuntino durante la mattinata, per evitare un attacco di debolezza prima di pranzo?
- Preferite alimenti stagionali e locali?
- Quanti grassi e di che tipo consumate? Anche il grasso fa parte di un'alimentazione sana perché facilita l'assunzione delle vitamnine nell'organismo e rafforza i sapori.
- Quanti dolci, fritti e bevande zuccherate consumate? In un'alimentazione variata ed equilibrata c'è posto anche per qualcosa di dolce di tanto in tanto.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Tartine con carote e sedano rapa

Ingredienti
Per 2 bambini

- 180 g yogurt naturale
- 2 cucchiai di maionese
- un po' di sale
- pepe
- poco succo di limone
- 250 g di sedano rapa sbucciato e grattugiato fine
- 150 g di carote, come sopra
- 1-2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 10 mezze noci, tritate al coltello
- 4 fette grandi di pane alle noci o scuro
- noci tritate e prezzemolo per decorare

Stagione: inverno

Preparazione

1. Mescolare insieme tutti gli ingredienti.
2. Tostare il pane a piacimento, distribuirvi sopra la massa e mettere le fette su un piatto. Decorare con le noci tritate e il prezzemolo.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Attenzione alla piramide

In classe

Distinguete i diversi tipi di latte?
Mettete alla prova naso e papille gustative. Usando una cannuccia provate i diversi tipi di latte.

Organizzazione e idea del gioco

1. Versate in quattro bicchieri che avete prima numerato sul fondo altrettanti tipi di latte (magro, intero, uperizzatto, drink).
2. Scrivete su quattro foglietti piegati di che tipo di latte si tratta.
3. All'interno del bigliettino scrivete il numero del bicchiere in cui il latte si trova.
4. Scambiate di posto i bicchieri.
5. Provate il latte e poi mettete davanti al bicchiere il bigliettino corrispondente. Per verificare se avete indovinato di che tipo di latte si tratta vi basta confrontare il numero sul fondo del bicchiere con quello all'interno del bigliettino.

Varianti

- A occhi chiusi provate di versi alimenti. Chi riesce a indovinare di che cosa si tratta?
- Colorate il latte con coloranti alimentari o provate a fare una treccia «arcobaleno». Come cambia il sapore degli alimenti?

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Bevanda marmorizzata al mirtillo

Ingredienti
Per 1 bambino

Drink
- 1,5 dl latte
- 100 g yogurt naturale
- 4-5 cucchiai di mirtilli
- 3-4 cucchiai di succo di mela
- 1 cucchiaio di miele

Decorazione
- 3-4 cucchiai di mirtilli grandi
- 1 spiedino di legno

Stagione: autunno. Se non è stagione di mirtilli si possono usare quelli surgelati, facendoli prima scongelare.

Preparazione
1. Mescolare latte e yogurt, passare mirtilli, succo di mela e miele. Versare uno strato di latte e yogurt e uno di questo composto fino a riempire il bicchiere.
2. Infilare su uno spiedino i mirtilli rimasti, usarlo per mescolare il drink e servire.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Bevete abbastanza

Informazione

Bere fa bene a corpo e spirito

L'acqua è elemento vitale. L'uomo è fatto per $^{2}/_{3}$ di acqua.

Si dovrebbe bere fra 1 e 1,5 litri di liquidi al giorno. È importante bere regolarmente durante tutta la giornata, prima di aver sete. La sete è un campanello d'allarme dell'organismo e la mancanza di liquidi può rendere stanchi, svogliati, deconcentrati e deboli. Emicrania e soventi sbadigli possono essere altri indicatori della mancanza di liquidi nell'organismo. L'unica cosa da fare è bere qualcosa e andare un po' all'aria aperta!

Per dissetarsi sono ottimi acqua di rubinetto, acqua minerale, tè alla frutta o alle erbe non zuccherato.

Il latte è composto per quasi il 90% di acqua e contiene calcio, importante per le ossa, molte vitamine e sostanze nutritive. Per questo motivo non viene considerato una bevanda dissetante, ma piuttosto un alimento completo in forma liquida, che rientra nella categoria omonima del latte e dei suoi derivati.

Bevande edulcorate e drink energetici non sono dissetanti perché contengono molti zuccheri e nessun nutriente importante. Queste bevande rientrano nella categoria dei dolci e vanno consumate con moderazione.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Tè con ghiaccioli alle bacche

Ingredienti
Per 1 litro

Ghiaccioli alle bacche
- 2-3 dl acqua
- 1 cucchiaio di succo di limone
- ca. 100 g bacche miste

Tè
- 8,5 dl acqua
- 3-4 bustine di tè alla rosa canina o alla frutta
- 1,5 dl succo di mela

Stagione: estate. Se non è stagione si possono usare bacche surgelate al posto dei ghiaccioli.

Preparazione
1. Mescolare l'acqua con il succo di limone, ripartire le bacche nella vaschetta del ghiaccio, ricoprirle con il liquido e mettere a congelare.
2. Preparare il tè, farlo raffreddare e poi aggiungere il succo di mela.
3. Disporre qualche cubetto di ghiaccio nel bicchiere, versare il tè e servire.

swissmilk

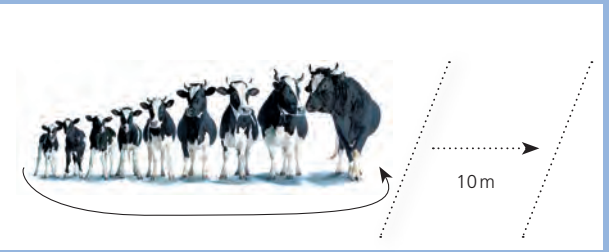
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Bevete abbastanza

In cortile

Passami l'acqua per favore



Organizzazione: formare gruppi di 3-5 allievi, che si dispongono affiancati dietro una linea di partenza, ciascuno con un bicchiere di plastica in mano. A terra è disegnato un percorso lungo una decina di metri circa.

Idea del gioco: l'alunno all'estremità della linea di partenza riempie il proprio bicchiere d'acqua fino all'orlo, e dopo il segnale di partenza lo vuota in quello del compagno a fianco, poi si lancia sul percorso e si mette all'altra estremità. Il compagno con il bicchiere pieno versa l'acqua in quello del compagno a fianco e ripete l'operazione, e così via, con l'acqua che passa da uno all'altro fino all'arrivo. Alla fine del gioco quale gruppo ha più acqua nel proprio bicchiere?

Varianti

- Scegliere altre forme per passarsi l'acqua (al di sotto delle gambe, dietro la schiena, usando la mano più debole, etc.).
- Predisporre ostacoli lungo il percorso.
- A cronometro. Quale gruppo arriva per primo al traguardo con più acqua?

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Sogno d'estate

Ingredienti
Per 1 litro

Drink
- 0,5 dl sciroppo di lamponi o ribes
- 0,5 dl acqua
- ½ limone, succo
- ½ bastoncino di cannella
- 5 dl Rimuss o succo d'uva chiaro, freddo
- 0,5 l acqua minerale, fredda

Decorazione
- bacche fresche
- spiedini colorati

Stagione: estate. Al posto delle bacche si può utilizzare altra frutta di stagione a pezzetti.

Preparazione
1. Portare a ebollizione sciroppo, acqua, succo di limone e cannella. Far raffreddare, passare al colino e mettere in fresco. Poco prima di servire mescolare lo sciroppo con il Rimuss o il succo d'uva e colmare con acqua minerale. Versare nei bicchieri.
2. Infilare le bacche o i pezzetti di frutta negli spiedini e disporli nei bicchieri.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Bevete abbastanza

In classe

L'acqua è vitale perchè …

- Senz'acqua l'essere umano può sopravvivere massimo tre giorni.
- Essa trasporta le sostanze nutritive contenute negli alimenti nel sangue e quindi nelle cellule. Grazie a ciò il vostro corpo resta sano e in forma e avete energia per tutto il giorno!
- Regola il calore del corpo e contribuisce a mantenere la giusta temperatura corporea.

Organizzazione e idea del gioco: l'esercizio proposto vi mostra quanta acqua contiene il vostro corpo e come sia importante l'apporto di liquidi.

Formate un cerchio, con un compagno al centro. Riflettete su quanti litri d'acqua contenga il su corpo. Accordatevi su un numero e poi disponete intorno a lui un numero corrispondente di bottiglie vuote.

Controllate il risultato calcolando l'effettiva quantità di acqua: il corpo di un bambino delle elementari è fatto al 60 % di acqua, nel caso di un compagno che pesa 25 chili ciò corrisponde a 10 bottiglie di 1,5 litri.

Consiglio: in Svizzera l'acqua del rubinetto è ovunque molto buona da bere. Basta aprire il rubinetto per dissetarsi, risparmiando i soldi che spendete per acquistare bevande.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Shake all'uva

Ingredienti
Per 1 bambino

Drink
- 1 cucchiaino sciroppo di lamponi
- 2 cucchiai quark semi magro
- 0,5 dl latte freddo
- 1 dl succo d'uva rosso freddo
- cubetti di ghiaccio

Decorazione
- 2 chicchi d'uva per decorare
- 1 stecchino

Stagione: autunno

Preparazione
1. Agitare bene tutti gli ingredienti nello shaker e poi versare in un bicchiere. Aggiungere qualche cubetto di ghiaccio.
2. Decorare con l'uva e servire.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Bevete abbastanza

In classe

Oltre all'acqua il latte contiene altre importanti sostanze nutritive come proteine e grassi. Anche la loro presenza è dimostrabile con un esperimento.
Vedi fogli di: www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio)

Acqua negli alimenti: molti alimenti constano in massima parte di acqua. Potete scoprire quanta essa sia con qualche semplice esperimento.

Seccare: mettete una fettina di mela o un pezzetto di pane a seccare sul termosifone, in forno o in un posto asciutto. Pesate l'alimento prima e dopo l'operazione. La differenza è costituita dalla quantità di acqua evaporata durante l'essiccamento.

Spremere: pesate un'arancia prima di spremerla, poi ripetete l'operazione. Quanto succo è uscito dall'arancia?

Acqua nel latte: riscaldate 2,5 dl di latte in una pentola con coperchio per 3-4 minuti Sollevate il coperchio con cautela e osservatelo attentamente. Che cosa vedete?

Contenuto di acqua negli alimenti: alcuni esempi: cetriolo (95%), fragole (90%), latte (87%), mele (85%), pane intero (45%), formaggio, ad es. Tilsiter (40%), burro (15%), panino (10%), fiocchi d'avena (10%).

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Lo shake della ricreazione

Ingredienti
Per 2 bambini

- 1,5 dl latte
- 0,5 dl succo di mela
- 0,5 dl succo di carote
- 0,5 dl succo d'arancia appena spremuto (ca. ½ arancia)

Stagione: inverno

Preparazione
1. Mescolare tutti gli ingredienti nello shaker o nel mixer.
2. Versare nei bicchieri e godersi il momento.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rafforzatevi mangiando

Informazione

Il calcio, fonte di forza naturale

Il calcio rafforza le ossa, questo lo avete già sentito. Ma sapevate anche che le ossa crescono fino ai 30 anni? E che pertanto è importante assumerne in quantità sufficienti? Il calcio è una sostanza minerale contenuta nel latte e nei latticini, soprattutto nei formaggi a pasta dura.

La densità delle ossa è influenzata anche dall'attività fisica regolare. Muovetevi molto e mangiate ogni giorno alimento contenenti calcio, per ottenere ossa forti in grado di accompagnarvi e sostenervi per tutta la vita. 2 dl di latte, 180 g di yogurt e 40 g di formaggio duro coprono la maggior parte del fabbisogno quotidiano di calcio.

Considerato che l'organismo non è in grado di assumere quantità eccessive di calcio è opportuno suddividere l'apporto di latte e prodotti derivati sull'arco della giornata. Inoltre essi sono utilizzati al meglio se accompagnati con verdure, frutta e patate. Sul retro della carta trovate come esempio la ricetta del müesli.

Oltre al calcio il latte contiene anche proteine che servono per avere muscoli forti, e molti altri nutrienti importanti e preziosi.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Birchermüesli

Ingredienti
Per 4 bambini

- 5-6 cucchiai di fiocchi d'avena o misti
- 1 dl di latte
- 2 cucchiai di uvetta, a piacimento
- 500 g yogurt (naturale o alla frutta)
- ½ limone, succo e buccia grattugiata
- ½-1 cucchiaino di cannella
- 3 mele tagliate in quattro, senza semi
- 400-500 g bacche e/o frutti tagliati a pezzetti
- 2-3 cucchiai di nocciole tritate

- bacche per decorare

Stagione: estate. Se non è stagione di bacche si possono usare quelle congelate o altra frutta di stagione.

Preparazione

1. Mescolate i fiocchi e il latte, se volete aggiungete l'uvetta, lasciate assorbire per un'ora circa.
2 Mescolare yogurt, succo e buccia di limone e cannella. Grattugiare le mele fino a far rimanere solo la buccia e aggiungerle subito al composto. Mescolare bacche e/o frutta e nocciole. Se necessario diluire il tutto con un po' di latte.
3 Distribuire il müesli nelle coppette e decorare con le bacche.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rafforzatevi mangiando

In cortile

Costruire un tunnel

Organizzazione: a coppie, sedetevi a terra uno di fronte all'altro, sollevate le gambe e appoggiate i piedi a quelli del compagno. Incrociate le braccia davanti al petto. In questo modo le coppie disposte affiancate formano una galleria. Si marca la posizione della coppia a un'estremità.

Idea del gioco: partendo dall'estremità opposta la prima coppia attraversa il tunnel strisciando, quando arriva alla fine parte la seconda e così via. Se una coppia cede e la galleria crolla si marca la posizione della coppia che si trova ora all'estremità del tunnel e si misura la distanza compiuta. Forse un'altra volta riuscite a fare meglio?

Varianti

- Assumere altre posizioni che richiedono impegno muscolare per formare il tunnel.
- Si possono formare diverse sezioni di tunnel (ad es. a terra sulle braccia, ponte in appoggio su mani e piedi).
- Provate la posizioni yoga classiche (ad es. «l'albero», «il serpente», «il saluto al sole»)

Consiglio: fate il gioco all'aperto su un prato.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Sandwich al formaggio

Ingredienti
Per 1 bambino

- 1 piccolo panino integrale
- burro da spalmare
- 40-60 g di formaggio morbido, ad es. tomme vaudoise, a fette
- ½ mela rossa tagliata a spicchi
- 2 mezze noci
- un po' di erba cipollina
- pepe

Stagione: tutto l'anno

Preparazione

1. Dividere il panino a metà, spalmare entrambe con burro, disporvi sopra formaggio, mele e noci.
2. Condire con pepe e erba cipollina.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rafforzatevi mangiando

In classe

Glossarietto del latte

Per avere ossa muscoli forti sono necessari calcio e proteine. 3 porzioni di prodotti del latte (calcio) e 1 porzione di uova e pollame (proteine) coprono il fabbisogno giornaliero. Anche fare movimento in modo regolare è molto importante. Il latte inoltre favorisce l'attività cerebrale e contribuisce al recupero dopo lo sport.

A partire dal latte sono prodotti vari altri alimenti: qui di seguito un glossarietto in 4 lingue.

Italiano	Francese	Tedesco	Romancio	Dialetto	Altre lingue
latte	lait	Milch	latg		
yogurt	yogourt	Jogurt	jogurt		
quark	séré	Quark	quagliada		
formaggio	fromage	Käse	chaschiel		
panna	crème	Rahm	groma		
burro	beurre	Butter	paintg		

Idea del gioco: utilizzando le parole nelle quattro lingue potete formare un mazzo di carte da quartetto (usando le diverse lingue come famiglie di carte), da completare magari con altri prodotti e con immagini. Giocare stando in piedi o saltellando.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Mela allo spiedo

Ingredienti
Per 4 bambini

Crema
- 250 g ricotta magra
- ½ limette, buccia grattugiata e succo
- 2 cucchiai di zucchero
- ½-1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 dl panna montata a neve
- 2 cucchiai di gelatina di ribes rosso riscaldata

Spiedino di mela
- 4 mele
- 2 cucchiai disucco di mele
- 1 limone, succo
- 1 carota spessa e lunga

Stagione: tutto l'anno

Preparazione
1. Crema: mescolare ricotta, succo e buccia di limette, zucchero e cannella. Aggiungere la panna, versare il tutto nella scodelle e versare sopra la gelatina di ribes rosso. Mescolare leggermente.
2. Con l'apposito attrezzo togliere il torsolo dalle mele, tagliarle a fettine trasversali. Mescolare il succo di mele e limone. Spennellare le fettine di mele con questo liquido. Sbucciare la carota e tagliarla in quattro nel senso della lunghezza; ogni pezzo deve essere abbastanza grande da poterci infilare una mela intera.
3. Servire la mela allo spiedo con contorno di crema.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rafforzatevi mangiando

In classe

Con il test online al sito www.swissmilk.ch/tools potete verificare se assumete con l'alimentazione abbastanza calcio.

Il mio fabbisogno di calcio

Per coprire il fabbisogno quotidiano di calcio sono necessarie 3 porzioni di latte o latticini, che ne contengono in tutto circa 750 mg. Il resto viene da verdure, prodotti integrali, legumi e acqua contenente calcio.

Da una lista di prodotti del latte elaborate un piano alimentare per i tre giorni seguenti. Ogni giorno si possono scegliere tre prodotti diversi, se avete un prodotto preferito potete consumarlo anche due volte nello stesso giorno.

Ogni porzione contiene circa 250 mg di calcio: 2 dl di latte, 180 g di yogurt, 40 g formaggio duro, 60 g formaggio morbido, 2 dl latticello, 250 g ricotta.

Il mio calcio quotidiano – un esempio

1° giorno	• 2 dl di latte a colazione • fetta di pane con 40 g di formaggio duro a merenda • 180 g (= 1 vasetto) di yogurt a cena
2° giorno	• 2 dl di latte a colazione • un vasetto di ricotta (250 g) al pomeriggio • 2 dl di latte con miele la sera
3° giorno	• Müesli con yogurt a colazione • una mela e un bicchiere di latte (2 dl) a merenda • pane e formaggio a cena

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Un cuore di formaggio

Ingredienti
Per 2 bambini

- 2 fette di pane intero a cassetta
- 2 fette di Gruyère AOC, delle stesse dimensioni del pane
- burro per spalmare

Stagione: tutto l'anno

Preparazione

1. Con una formina staccare un cuore al centro del pane e del formaggio.
2. Spalmare il burro sul pane, disporvi la fetta di formaggio, completare mettendo il cuore di formaggio nel pane e viceversa.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rispettate le stagioni

Informazione

Consiglio: la frutta e la verdura svizzere sono contraddistinte dal marchio SUISSE GARANTIE. Fateci attenzione la prossima volta che fate la spesa. www.suissegarantie.ch

Frutta e verdura

Sono necessarie 5 porzioni al giorno, 3 di verdure/insalata e 2 di frutta. Scegliere frutta e verdura di colori diversi, perché a seconda del colore esse contengono sostanze nutritive diverse, importanti per l'organismo. Si possono consumare sia crude sia cotte. È meglio preparale al vapore, per non distruggere le sostanze che contengono. Una porzione al giorno può essere anche assunta in forma liquida, ad es. 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherati. Tutto è permesso, a patto che piaccia.

Frutta e verdura sono importanti fornitori di vitamine, sostanze minerali e fibre. Quanto più a lungo sono conservate, tanto meno vitamine e sostanze nutritive contengono, per cui dovrebbero essere consumate subito dopo essere state raccolte. Frutta e verdura di produzione locale sono migliori perché non devono affrontare lunghi viaggi e possono essere consumate subito. Attenzione quindi alla provenienza.

Le vitamine di frutta e verdura sono assunte più facilmente dall'organismo se combinate con prodotti del latte (per via della lattoalbumina). Un esempio di come unire i due alimenti è riportato sul retro della carta.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Trottole di verdure con dip

Ingredienti
Per 1 bambino

Trottole
- 8-10 rondelle di verdure di diverse dimensioni, ad es. ravanelli, sedano rapa, carota, peperoni, cetrioli, pomodorini
- 1-2 rondelle di pane
- 1 spiedino di legno

Dip
- 2 cucchiai di yogurt naturale
- sale
- pepe
- erba cipollina

Stagione: primavera, estate, autunno, In inverno si possono utilizzare le verdure di stagione.

Preparazione
1. Infilzare negli spiedini le rondelle di verdura e di pane a seconda della loro larghezza. Chi riesce a far girare davvero la trottola di verdure?
2. Dip: condire lo yogurt con sale, pepe e erba cipollina e metterlo in una coppetta.

Variante: al posto delle trottoline potete prendere anche dei bastoncini di verdura.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rispettate le stagioni

In cortile

Il ritornello per i salti può essere scaricato al sito www.scuolainmovimento.ch (Attuazione > Moduli > Materiale accessorio).

Consiglio: per il salto delle stagioni potete usare anche la corda elastica Swissmilk che avete ricevuto in regalo.

Il salto delle stagioni

Organizzazione: formate gruppi di 5, due allievi si dispongono di fronte e tendono una cordicella elastica all'altezza delle caviglie.

Idea del gioco: a ogni stagione viene attribuita una altezza, a partire da quella attuale (ad es. primavera = caviglie, estate = polpaccio, autunno = ginocchia, inverno = cosce). Mentre un alunno esegue i salti alla corda seguendo lo schema, tutti recitano il ritornello. Se ci riesce inizia con la stagione successiva, con la corda a un'altezza superiore e un nuovo ritornello. Quando si commette un errore entra in gioco il compagno successivo. Quando si rientra in gioco una seconda volta si può ripartire dalla stagione in cui si era commesso l'errore. Cambiare anche la coppia che tiene tesa la corda.

Varianti

- I due allievi che tengono tesa la corda variano la larghezza dei piedi o la tengono con un piede solo.
- Inventate altri schemi di saltelli adatti al ritornello.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Un sole di frutta

Ingredienti
Per 1 bambino

- 1 fetta rotonda di pera, spennellata e con succo di limone
- lamponi
- mirtilli
- spicchi di mela, spennellati con succo di limone
- se piacciono, pezzetti di frutta secca
- 8-10 stecchini

Stagione: estate. Se non è stagione di bacche si possono usare quelle congelate o altra frutta di stagione.

Preparazione

1. Su 8-10 stecchini infilate gli spicchi di mela e le bacche.
2. Disporli alternati intorno alla rondella di pera su un piatto, come un sole con i raggi multicolori.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rispettate le stagioni

In classe

Consigli: se non sapete come andare avanti potete consultare la tabella delle stagioni al sito:
www.swissmilk.ch/saison
I calendari della frutta e della verdura possono essere ordinati rispettivamente presso le associazioni dei produttori di frutta (www.swissfruit.ch) e di verdura (www.swissveg.com).

Le stagioni della frutta e della verdura

In negozio si trovano frutta e verdura sull'arco di tutto l'anno. Ciò non significa però che siano di stagione, ovvero che crescano in natura durante tutto l'anno qui da noi e spesso hanno un lungo viaggio alle spalle. Sapete che cosa cresce in Svizzera? E quando? Fate la prova…
Quando è la stagione in Svizzera per la frutta e verdura riportate di seguito? Cercate di riempire la tabella.
Esempio ciliege: giugno - agosto

	Genn.	Febb.	Marzo	Aprile	Magg.	Giug.	Luglio	Agosto	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Albicocche												
Asparagi												
Carote												
Cetrioli												
Ciliege												
Fragole												
Lamponi												
Mele												
More												
Pere												
Pesche												
Piselli												
Pomodori												
Zucche												

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Couscous di frutta

Ingredienti
Per 2 bambini

- 75 g couscous
- 1 dl succo di mele
- 1-2 cucchiai di miele
- 150-200 g di frutta, ad es. mele, pere e uva, tagliata a pezzetti
- 180 g yogurt alla vaniglia, al limone o alla nocciola

Stagione: autunno. Durante il resto dell'anno si può utilizzare frutta di stagione.

Preparazione

1. Mescolare il couscous con il succo di frutta e il miele, farlo ammorbidire 15-20 minuti.
2. Mettere nei bicchiere strati sovrapposti di couscous, frutta e yogurt.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Rispettate le stagioni

In classe

Il chiosco della pausa (stagionale)

Con la classe o con tutta la scuola si potrebbe organizzare un chiosco della pausa, dove gli allievi possono acquistare spuntini a buon mercato e sani, con prodotti di stagione. Una classe prepara le merendine e le mette in vendita per tutta la scuola. Il chiosco è aperto una o due volte a settimana, gestito a turno dalle classi, da insegnanti, genitori, allievi. Lo scopo è quello di educare ad abitudini alimentari sane, al rispetto delle stagioni e alla cura dei denti. Si possono anche preparare volantini illustrativi in materia di stagionalità ed esporli sul bancone del chiosco.

Per la vendita sono indicati panini integrali, panini con formaggio, drink a base di latte, frutta e verdura (frutti interi, spiedini o macedonie di frutta).

Consiglio: 20 ricette da realizzare per il chiosco sono disponibili sul retro di queste carte, altre possono essere consultate al sito www.swissmilk.ch/ricette.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Castagne da sogno

Ingredienti
Per 4 bambini

500 g di castagne, incise

Yogurt alle castagne
- 220 g purea di castagne
- 1 arancia, buccia grattugiata
- 2-3 cucchiai di latte o succo d'arancia
- 1 stecca di vaniglia, semi
- 500 g yogurt naturale
- 1 dl panna montata
- buccia d'arancia tagliata a striscioline per decorare, se piace

Stagione: autunno. Durante il resto dell'anno si possono utilizzare castagne e purea di castagne congelate.

Preparazione
1. Risciacquare brevemente le castagne in acqua fredda, disporle su una teglia e cuocerle nel forno preriscaldato a 220°C per 15-20 minuti.
2. Mescolare lo yogurt con tutti gli altri ingredienti e aggiungere la panna montata. Distribuirlo nelle coppette e decorarlo con le bucce d'arancia.
3. Servire le castagne in cestini o coppette insieme allo yogurt.

Consiglio: si può anche rinunciare alle castagne al forno e gustare lo yogurt alle castagne da solo.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Più movimento nell'alimentazione

Informazione

Vitamina D = alimentazione + sole + movimento

La vitamina D è presente in latte intero, formaggio, burro, panna, tuorlo e pesci di mare grassi. L'alimentazione da sola tuttavia non basta per coprire l'intero fabbisogno di vitamina D. Un apporto decisivo è dato dal nostro organismo, che produce la vitamina D nella pelle con l'aiuto della luce del sole.

La vitamina D è liposolubile e aiuta ad assumere il calcio nelle ossa. Liposolubile significa che si lega ai grassi. Negli alimenti con molti grassi si trova quindi più vitamina D. Ecco perché è meglio bere latte intero che scremato; con il grasso portato via al latte vanno perdute la vitamina D e altre vitamine liposolubili.

In linea di principio vale la raccomandazione: muovetevi molto all'aperto e nutritevi in maniera sana!

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Memory con le tartine

Ingredienti
Per 12 bambini

- 12 fette di pane a cassetta
- burro morbido da spalmare
- 12 fette di Gruyère AOC, spesse 2-3 mm tagliate a misura del pane, per ca. 350 g

Decorazione
A seconda delle preferenze: pezzetti di verdura, pomodorini, spicchi di mela, palline di pera, salatini, semi di papavero, nocciole, peperoni, purea di pomodoro, olive, etc.

Stagione: tutto l'anno

Preparazione

1. Spalmare il burro sul pane, aggiungere una fetta di formaggio, tagliare in quattro e mettere su un piatto.
2. Mettere su 2 tartine la stessa decorazione. I bambini devono cercare ognuno le due tartine uguali. Naturalmente ci si possono scambiare le tartine a piacimento.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Più movimento nell'alimentazione

In cortile

Caccia al tesoro

Organizzazione: mettere tutte le merende in un grande scrigno.

Idea del gioco: due allievi o l'insegnante nascondono la cassa nella scuola o anche in cortile. Per facilitare la ricerca lasciano delle tracce a segnare il percorso o disegnano una mappa.

Tutta la classe si mette alla ricerca del tesoro, seguendo le tracce o leggendo la mappa per trovare le merende il prima possibile e tornare a fare colazione tutti insieme.

Varianti

- Suddivisi in coppie, ognuno nasconde la merenda dell'altro.
- Il rituale del compleanno: chi festeggia il compleanno può nascondere le merendine degli altri o la torta che ha portato da casa.

Consiglio: scrivete il vostro nome sulla scatoletta o sul sacchetto della merenda per trovarla facilmente.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Lo scrigno

Ingredienti
Per 6-8 bambini

- 6-8 formine di carta per cake

Pasta
- 250 g farina grigia
- ½ cucchiaino di sale
- 10 g di lievito, spezzettato
- ca. 1,5 dl latte
- semi di lino, semi di zucca e semi di papavero per decorare

Tesoro
Uvetta, nocciole e semi

Stagione: tutto l'anno

Preparazione
1. Impasto: mescolare farina e sale e formare una fossetta, sciogliere il lievito con un po' di latte, aggiungere il resto del latte e versare il tutto nella farina. Amalgamare fino ad avere un impasto morbido, farlo lievitare coperto a temperatura ambiente fin quando raddoppia di volume.
2. Dividere l'impasto in 6-8 pezzi, formare dei cilindri della misura delle formine, disporceli dentro, bagnare con acqua e decorare.
3. Cuocere per 20-25 minuti al centro del forno preriscaldato a 200°C. Togliere dal forno a lasciar raffreddare.
4. Per il ripieno tagliare la calotta superiore, togliere un po' di mollica (da mangiare subito, se volete).
5. Nascondere il tesoro e chiudere lo scrigno.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Più movimento nell'alimentazione

In classe

L'occhio vuole la sua parte – dipingere con i cibi

Gli alimenti dolci e grassi sono una tentazione, ma appesantiscono e rendono pigri e svogliati. Frutta e verdura vi mantengono in forma e portano colore in tavola.

Organizzazione e idea del gioco: cercate di disegnare un quadro da mangiare. Utilizzare frutta e verdura di diversi colori, perché a seconda del colore contegnono altre sostanze nutritive per il vostro corpo. Tagliate i cibi in spicchi, rondelle e bastoncini, usateli per creare disegni e composizioni multicolori; una casa, un sole, un'auto o un fiore. Per l'erba usate prezzemolo o erba cipollina, una spruzzata di ricotta e già avete una bella nuvola. Non ci sono limiti alla fantasia.

Consigli

- Elaborate un disegno commestibile. Se fate uno schizzo su carta, poi sarà più semplice realizzarlo dal vero. Si può usare anche della frutta secca.
- Usando frutta e verdura incidete figure di animali.
- Piantate un orticello in classe, o curate ciascuno un vaso con un'erba aromatica, o usate il crescione per fare una figura. Le erbe danno al cibo un sapore particolare e in più sono molto decorative. Con la menta e altre erbe del genere si possono fare tè o sciroppi.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

La mela coccinella

Ingredienti
Per 2 bambini

- 1 mela rossa grande tagliata, metà
- un po' di acqua con limone
- ca. 4 bastoncini salati
- 1 fetta di Gruyère AOC dolce spesso ca. 5 mm, ca. 60 g

Stagione: tutto l'anno

Preparazione

1. Incidere la mela per dargli l'aspetto di una coccinella: ali, antenne, puntini su dorso. Spennellarla di acqua con succo di limone.
2. Per le zampette incidere dei buchi con la punta di un coltello, spezzare in tre i bastoncini salati e infilarli nei buchi. Usare il pezzetto di mela scavato via al centro per fare le antenne.
3. Ritagliare nel formaggio foglie e fiori da mettere nel box della merenda insieme alla coccinella.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Più movimento nell'alimentazione

In classe

Fare il burro

Organizzazione e idea del gioco: formare gruppi di 3-4 persone, ognuno con un vasetto di vetro con coperchio a vite (ad es. quelli per la marmellata) riempito a un terzo con panna da montare. Al segnale dell'insegnante il primo del gruppo inizia a scuotere vigorosamente il vasetto fino a quando non si stanca e chiede cambio al compagno. Quale gruppo ha per primo un pezzetto di burro nel vasetto?

In un primo momento si forma una massa compatta e granulosa, che non è ancora burro, ma panna montata ferma. Ora bisogna continuare ad agitare il vasetto fino a quando non si separa un liquido e si forma un grumo di colore giallo: il laticello e il burro. Potete usare entrambi per la colazione, il burro spalmato su una fetta di pane, il laticello come bevanda.

Variante

Rugby al burro: riempite una bottiglia di PET per un terzo con panna. Avvolgere accuratamente la bottiglia in diversi strati di stoffa fino a formare una palla da rugby. Suddividetevi in due squadre e passatevi la palla cercando di metterla e terra dietro la linea di meta avversaria. Il gioco finisce quando nella bottiglia si è formato un grumo di burro. Potete tagliare la bottiglia e utilizzare il burro. A proposito, quale squadra ha segnato più punti?

Consiglio: sul retro della carta trovate 2 ricette con il burro.

Modulo accessorio «Muoversi con il latte»

Livello inferiore/ medio

www.scuolainmovimento.ch

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Duo di burro

Ingredienti
Per circa 250 g di burro in tutto

Burro all'arancia
- 100 g di burro fatto in casa, morbido
- 1 baccello di vaniglia, i semi grattati via
- 1 arancia, buccia grattugiata
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Burro alle noci
- 100 g di burro fatto in casa, morbido
- 5-6 mezze noci, tritate finemente
- ½ pera a pezzettini piccoli
- 4 rametti di timo, staccare le foglioline
- pepe dal macinino

- fette di pane

Stagione: tutto l'anno

Preparazione
1. Per questo burro speziato lavorare il burro fino ad avere la consistenza di una pomata, poi incorporare gli ingredienti e lavorare fino quando sono ben distribuiti, metterli in coppette e tenerle al freddo fino al momento di servire.
2. Spalmare il burro su fettine di pane e servire.

Consigli
- Utilizzate per questa ricetta burro fatto in casa. Il procedimento per realizzarlo è spiegato sul fronte della carta.
- Il burro fatto in casa in una bella confezione è un simpatico regalo.

swissmilk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO