

IL LUPO MANGIA... ...FRUTTA!

*Da bambini avete mai giocato
al gioco del lupo mangia-frutta?*

*Pare che i lupi mangiassero davvero frutta e
più precisamente, in Mongolia, erano ghiotti
delle bacche di Goji conosciute infatti anche
come wolfberries, ovvero bacche energetiche
del lupo.*

*I nostri bambini mangiano frutta?
Quanti tipi di frutta conoscono?*

*Ecco allora delle carte potere fruit da utilizzare in
i giochi che saprai inventare per far loro conoscere
divertendosi quanto ci regala Madre Terra.*

*Noi te ne proponiamo uno rivisitato:
il Lupo Mangiafrutta*



ISTRUZIONI GIOCO

Dopo aver stabilito una piccola zona (casa) dove il lupo non può accedere, sorteggia il bambino che farà il lupo.

I bambini nel frattempo pescheranno a caso 1 carta bacca dal mazzo, per diventare ciascuno il tipo di bacca indicata.

Il lupo fingendo di bussare ad una porta dirà: **"Toc Toc"**

Gli altri bambini risponderanno: **"Chi è?"**

Il lupo: **"Sono il lupo mangia frutta"**

I bambini: **"Che frutta vuoi?"**

Il lupo dirà il nome di una carta fruit contenuta nel mazzo; se nel gruppo c'è un bambino che ha pescato quella carta, dovrà correre cercando di non farsi prendere; quando lo riterrà opportuno per sfuggire al lupo si potrà rifugiare nella casa, e quindi il lupo dovrà rifare un'altra richiesta. Nel caso in cui invece il lupo riesca a toccare il bambino si invertiranno i ruoli: cioè il bambino carta fruit diventerà lupo e il lupo diventerà il bambino che tornerà a partecipare come giocatore da inseguire.

Il nuovo lupo darà inizio al nuovo giro e così via. Alla fine del gioco vi proponiamo di organizzare una buona merenda a base della frutta di cui il "Lupo" è ghiotto.

FAI COSÌ



1
incolla le tessere su
cartoncino e ritagliale



2
incolla la maschera del
lupo su un cartoncino
e ritagliala

Ora puoi cominciare a giocare e.....

**...BUON
DIVERTIMENTO!!**

CARTE POTERE FRUIT

Miss Pitaja gialla



Dove si trova: Regione Andina della Colombia

Chi è: Pitaya gialla è un frutto lungo 8/13 cm e che può pesare dai 200 ai 300 gr. La scorza, verde con spine rosa, diventa gialla quando il frutto matura. La polpa interna è bianca, cremosa e punteggiata da semini neri, simili a quelli del kiwi. Ha una consistenza succosa, morbida e un gusto particolarmente aromatico. Per facilitarne il trasporto viene disidratata per garantire la massima qualità; contiene un alto contenuto di fibre e si rivela ottimo per regolare o liberare l'intestino.

Sapore: dolce e golosa. Si consuma al naturale, oppure con un bel bicchiere d'acqua o abbinata a macedonie o yogurth.

Potere SuperFibra: ricca in fibre, fonte di ferro e fosforo.

95
punti

Mr Mango Scuola Food



Dove si trova: Colombia

Chi è: Il mango ha forma ovale e allungata.

La buccia può essere rossa, gialla, verde o di un colore che racchiude tutti e tre questi colori, la polpa è di color giallo arancio. È di origine indiana e fin da tempi remoti ha avuto una rilevante importanza: appare in molte leggende indiane e tutt'oggi viene considerato sacro agli Indù, e usato come ornamento per i loro templi. Il mango contiene acqua per l'81%, proteine, carboidrati, fibre alimentari, minerali e zuccheri. Tra i minerali troviamo il calcio, il sodio, il ferro, il magnesio, il fosforo e il potassio. Il mango scuola food è disidratato in modo naturale, comodo da portare con sé in ogni occasione.

Sapore: dolce

Potere SuperA: Altissima della vitamina A il cui fabbisogno giornaliero del nostro organismo sarebbe soddisfatto dal consumo di un mango intero.

80
punti

MrCocco bio



Dove si trova: Colombia

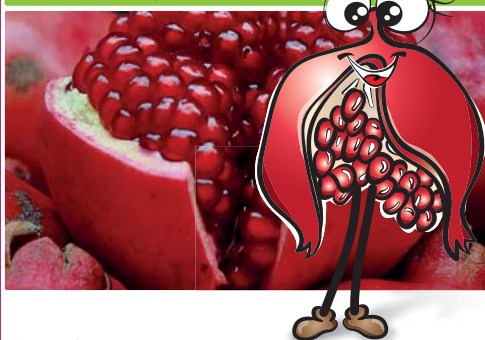
Chi è: il cocco bio è il frutto della palma da cocco. Cocco bio in particolare viene raccolto, disidratato e conservato nelle buste senza alcun zucchero o sostanza aggiunta. Cocco bio conserva così tutte le proprietà nutritive originarie. Ecco perchè Cocco bio è un ottimo amico snack per una sana merenda da fare dove e con chi vuoi.

Sapore: dolce e croccante

Potere Snack: buono e ricco di sali minerali.

103
punti

Diva Melagrana



Dove si trova: Turchia

Chi è: la melagrana è il frutto del melograno. Si caratterizza per la sua forma e il prezioso contenuto di chicchi succosi chiamati arilli. Pochi sanno che per estrarli con facilità basta effettuare un taglio a croce sulla parte esterna della buccia, procedendo poi a rovesciare ciascuna parte e lasciar così cadere i golosi chicchi senza fatica

Sapore: dolce e leggermente aspro, dipende dalle varietà

Potere Antiossidante: i chicchi chiamati arilli contengono vitamina C, polifenoli, fibre, proteine, potassio, fosforo e una buona quantità di sodio, magnesio e ferro.

210
punti

MASCHERA LUPO



CARTE POTERE FRUIT

Miss Banana Scuola Food



Dove si trova: Colombia

Chi è: la banana, il cui nome scientifico è Musa Paradisiaca, è il frutto della pianta del banano, un albero che arriva a 6-7 metri d'altezza e si sviluppa da un bulbo-tubero. La polpa della banana, essendo ricca di vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C, vitamina PP e, seppur in misura minore, di vitamina E, di sali minerali (calcio, fosforo, ferro e potassio) e di carboidrati, ha proprietà nutrienti, ri-mineralizzanti e stimolanti per la pelle. La banana scuola food è disidratata, facile da portare e con sé ovunque per una merenda golosa e saporita

Sapore: dolce

Potere SuperB6: contiene anche la vitamina B6, che favorisce il metabolismo delle proteine.

120
punti

Mr Acai day



Dove si trova: Amazonia

Chi è: L'Açaí (Euterpe Oleracea) è una palma spontanea dal fusto sottile e piuttosto alto con foglie a nastro. Il frutto è una drupa con pannocchie da 700-900 elementi costituita da acini della grandezza di un chicco d'uva, con un grande nocciolo all'interno. Açaí Day è la polpa del frutto di Açaí, disidratata in polvere ed è ricca in fibre, vitamina E e in preziosi minerali come calcio, potassio, magnesio e ferro. Il frutto di Açaí ha un profilo proteico simile all'uovo e presenta anche i preziosi acidi grassi monoinsaturi della serie omega 9 e polinsaturi 3 e 6.

Sapore: aspro, meglio se consumato con yogurth o mescolato al succo di frutta

Potere Antistress: sostiene lo stress fisico, protegge il sistema cardiovascolare

110
punti

Madame Acerola



Dove si trova: Messico e Brasile

Chi è: Acerola Day è la polpa del frutto di Acerola, un arbusto i cui frutti rossi, simili a ciliegie, hanno un gusto acidulo, dalla buccia sottile, e sono una grande fonte naturale di vitamina C. Gli alberi di Acerola crescono rigogliosi in terreni argillosi e sabbiosi. Questo frutto rafforza il nostro sistema immunitario, combatte le malattie da raffreddamento, sindromi influenzali. E' anche un coadiuvante per l'assorbimento di ferro nelle anemie.

Sapore: agrodolce, ottimo se mescolato con yogurth, centrifugati di frutta

Potere SuperC: ricco di fibre e fonte naturale di tantissima vitamina C

180
punti

Sir Alchechengio



Dove si trova: Perù

Chi è: Il nome italiano del frutto è Uciuva o Alchechengio, ma viene detta anche bacca del Capo, bacca degli Inca o bacca degli Aztechi. L'Alchechengio è un frutto dalla buccia liscia color giallo, molto simile ad un pomodorino, dal gusto agrodolce. Se essiccato può esser conservato a lungo e utilizzato in cucina per la preparazione di dolci, insalate di frutta e di verdura, in aggiunta a yogurt e tisane o consumato in naturalezza.

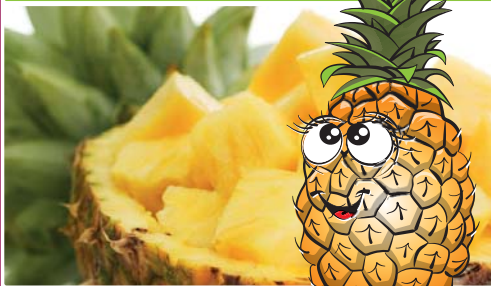
Sapore: agrodolce

Potere Puliscitutto: ricco di fibre, ferro, carotenoidi, fosforo, è un ottimo rimedio per detossicare l'organismo.

90
punti

CARTE POTERE FRUIT

Miss Ananas



Dove si trova: Colombia

Chi è: l'Ananas è un frutto dalla polpa di colore giallo, rivestita da una scorza marrone, formata da placchette fuse tra loro. Formato per il 90% da acqua, è ricco di calcio, fosforo, zuccheri semplici, potassio, vitamina A e vitamina C. L'ananas contiene degli acidi organici come l'acido citrico che, grazie alle loro proprietà, hanno una funzione diuretica in grado di combattere in maniera efficace la ritenzione idrica, che è la causa principale dell'infestazione cellulite.

Sapore: dolce

Potere Bromelina: l'Ananas contiene un enzima proteolitico: la bromelina, una sostanza che accelera il metabolismo, velocizza la digestione e permette un corretto assorbimento delle proteine.

88
punti

Mr Cranberry



Dove si trova: Canada

Chi è: il cranberry è un frutto color rosso scuro e di forma rotonda, dalla polpa densa originario del Nord America. Già i nativi d'America riconoscevano a questa piccola bacca ampie capacità curative. Ricco di minerali importanti come rame e calcio, è anche fonte di fibre e ferro. Ottimo da consumare al naturale o abbinato a yogurt, macedonie o insalate.

Sapore: dolce, consistenza morbida e vellutata

Potere Antinfiamma: la bacca è utilizzata per sostenere l'organismo nei confronti dello stress ossidativo ed è indicata nelle diete e nei regimi alimentari in presenza di infiammazioni e gastriti.

85
punti

Super Cupuacu day



Dove si trova: foresta Amazonica

Chi è: Il Cupuacu è un albero delle foreste pluviali tropicali imparentato con il cacao. Cupuacu Day è la polpa del frutto di Cupuacu, pastorizzata a temperatura controllata e sottoposta ad un processo di crioessiccazione che ne mantiene inalterate la qualità e i valori nutrizionali. Mescolato all'acqua o ai succhi, diviene un potente energetico contro la fatica e lo stress.

Sapore: dolce aspro

Potere Energetico: Cupuacu Day è ricco in fibre, vitamina C e in minerali importanti come potassio, magnesio e ferro.

250
punti

Mr Goji Xing Da



Dove si trova: Mongolia interna

Chi è: la bacca di Goji, detta anche bacca della longevità, contiene vitamine, sali minerali (ferro, rame, manganese, magnesio, potassio, zinco) e proteine salutari per l'organismo. E' ricca di acidi grassi essenziali (omega 3, 6 e 9) e amminoacidi indispensabili al nostro corpo. Si narra che anticamente anche i lupi ne fossero ghiotti, proprio come gli umani. Ottima per ritrovare energia dopo lo sport, o in momenti di stress e affaticamento mentale.

Sapore: dolce; buone al naturale o abbinate a yogurt, macedonie e insalate

Potere Antiossidante: Tra la frutta le Bacche di Goji sono tra i più alti livelli della scala ORAC (25400 micromoleTE/100g), l'indice che misura la capacità antiossidante

200
punti