

# L'ARCOBALENO IN PENTOLA

## I 5 COLORI DEL BENESSERE

L'obiettivo principale dell'esperienza si identifica nel conoscere e saper riconoscere i 5 colori del benessere, presenti nei cibi e le verdure:

bianco (troviamo i finocchi, aglio, le cipolle, pere..)

rosso (troviamo pomodoro, anguria ,fragole ,peperoni..)

verde (broccoli, kiwi, spinaci, lattuga , zucchini..)

blu-viola (mirtilli, barbabietole, uva, melanzane..)

giallo-arancione(zucca, peperoni, arance..).

Ogni gruppo ha un'azione anti-ossidante, rafforza il nostro sistema immunitario, il tessuto osseo e i polmoni, e combatte l'insorgere di molte malattie.

Tutto questo sarà spiegato in modo semplice e divertente, impastando e creando gli gnocchi di patate di 5 colori differenti, bianchi come le patate, rossi come il pomodoro, verdi come gli spinaci, blu-viola come la barbabietola, arancioni come la zucca.

La durata del laboratorio è di circa 2 ore. Bambini ed educatrici supportati dalla dietista prepareranno gli gnocchi, divisi in 5 gruppi. Ogni bambino porterà a casa gli gnocchi del colore del benessere prescelto.



### Filastrocca dei colori:

Comincia con qualcosa di ROSSO ...che l'energia fornisce a più non posso! E adesso qualcosa di VERDE ...così la gioventù sicuro non si perde! Proseguiamo con qualcosa di GIALLO e ARANCIONE ...e diventerai forte come un campione! Non scordiamo qualcosa di BLU-VIOLA ...ottimo per la circolazione oltre che per la gola! E per finire qualcosa di BIANCO ...e la salute completa è a portata di banco!