



Settimana del Gusto 2026:

Il latte e i prodotti lattiero-caseari

Proposte di attività e di ricette

La Settimana svizzera del Gusto si svolgerà quest'autunno dal 17 al 27 settembre, sul tema del latte e dei prodotti lattiero-caseari.

Fourchette verte Vaud propone 6 attività e 6 ricette da realizzare con i bambini nelle strutture di accoglienza. Queste proposte consentono di scoprire i prodotti a base di latte attraverso esperienze semplici, creative e adatte ai bambini dai 2 ai 10 anni.



Indice

Introduzione	4
Attività sui prodotti lattiero-caseari	6
<i>Attività per bambini piccoli (2-4 anni)</i>	<i>7</i>
<i>Attività per Junior (4-10 anni)</i>	<i>11</i>
Ricette a base di prodotti lattiero-caseari	16
Allegati	25
Contatti e informazioni	68

01 Introduzione

Benvenuti a questa nuova edizione 2026 della Settimana del Gusto dedicata al tema del latte e dei prodotti lattiero-caseari!

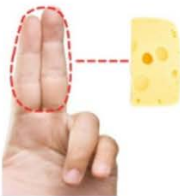
Quest'anno, Fourchette verte propone attività ludiche e sensoriali, oltre a ricette golose, pensate per stimolare la curiosità dei bambini e far loro scoprire i latticini attraverso giochi e atelier adatti alla loro età.

I prodotti lattiero-caseari sono alimenti ottenuti dal latte, come lo yogurt, il formaggio a pasta dura o molle, i formaggi freschi come il quark, il cottage cheese e la ricotta. Anche il burro e la panna derivano dal latte, ma non sono considerati prodotti lattiero-caseari in senso nutrizionale, poiché sono composti principalmente da grassi e apportano poche proteine e poco calcio.

I prodotti lattiero-caseari contribuiscono a coprire il fabbisogno nutrizionale di proteine, calcio, vitamina B12, vitamina B2 e iodio. Questi nutrienti svolgono un ruolo essenziale nella crescita, nella formazione delle ossa e dei denti e nello sviluppo del sistema nervoso, il che rende questi alimenti particolarmente importanti durante l'infanzia e l'adolescenza.

Secondo le raccomandazioni svizzere, i bambini dovrebbero consumare da 3 a 4 porzioni di latticini al giorno, preferibilmente al naturale o con poco zucchero.

La dimensione delle porzioni varia a seconda dell'età del bambino.

				
1-6 anni	1dl	15g	½ yogurt (100g)	¼ tomme (30g)
7-12 anni	2dl	30g	1 yogurt (150-200g)	½ tomme (60g)

In Svizzera vengono commercializzate ogni anno circa 3,31 milioni di tonnellate di latte. Con un consumo di oltre 45 kg di latte e quasi 23 kg di formaggio pro capite, i prodotti lattiero-caseari occupano un posto centrale nell'alimentazione. Tuttavia, l'apporto rimane insufficiente. Tra i bambini dai 6 ai 9 anni, il consumo raggiunge in media solo 200 g al giorno¹, ovvero circa 1-1,5 porzioni giornaliere, ben al di sotto delle raccomandazioni nutrizionali.

¹Fonte: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e gli affari veterinari (USAV), Swiss national nutrition survey in children and adolescents: menuCH-Kids Report, Berna, 2025.

In primo piano: il lattosio

Il lattosio è lo zucchero naturalmente presente nel latte e nei prodotti lattiero-caseari. Per essere digerito, deve essere scomposto nell'intestino da un enzima chiamato lattasi. Alcune persone producono meno lattasi e possono quindi presentare un'intolleranza al lattosio, che provoca sintomi digestivi (gonfiore, dolori addominali o diarrea).

In Svizzera, una persona su cinque è intollerante al lattosio. Nei bambini piccoli, l'intolleranza è rara, poiché l'attività della lattasi è generalmente elevata durante l'infanzia.

Non tutti i latticini contengono la stessa quantità di lattosio. Durante la fermentazione o la stagionatura, una parte del lattosio viene trasformata dai batteri. Prodotti come lo yogurt o i formaggi stagionati ne contengono quindi generalmente meno e possono essere meglio tollerati. Esistono anche latticini senza lattosio.

In primo piano: i latticini zuccherati

Molti latticini (yogurt aromatizzati, dessert a base di latte...) contengono zuccheri aggiunti. Il loro consumo frequente può aumentare l'apporto di zucchero e abituare i bambini ai sapori dolci.

Per rendere più appetibili i latticini al naturale senza aggiungere zucchero, ecco alcune alternative:

- Aggiungere frutta fresca o cotta, senza zuccheri aggiunti
- Proporre ai bambini di aromatizzare lo yogurt con spezie come la cannella o la vaniglia
- Mescolare uno yogurt aromatizzato con uno yogurt naturale



In primo piano: le bevande vegetali

Le bevande vegetali (per es. di soia, mandorle, avena, riso, ecc.) vengono talvolta utilizzate come alternative al latte. Il loro profilo nutrizionale è tuttavia molto diverso da quello del latte e varia notevolmente a seconda dei prodotti e delle marche. Anche le varianti arricchite di calcio o vitamine non riproducono le qualità nutrizionali del latte: contengono poche proteine e talvolta possono contenere zuccheri aggiunti. Non sono quindi equivalenti ai latticini dal punto di vista nutrizionale.

Queste bevande possono tuttavia essere utilizzate in alcune situazioni particolari, ad esempio in caso di allergia alle proteine del latte vaccino o nell'ambito di una dieta vegana, con un supporto nutrizionale adeguato.

Attività sui prodotti lattiero-caseari

Le attività proposte sono organizzate per fasce d'età al fine di orientare il personale educativo, ma tali indicazioni rimangono flessibili. Ogni gruppo di bambini evolve al proprio ritmo ed è quindi possibile adattare le attività in base alle capacità, agli interessi o al contesto. L'obiettivo principale è condividere un momento piacevole e favorire la scoperta alimentare in un contesto ludico e accogliente.

Per i più piccoli (2-4 anni), l'accento è posto sull'esplorazione sensoriale e sul gioco! Grazie a storie illustrate e a semplici giochi, i bambini potranno scoprire il latte e i suoi derivati in modo divertente. Queste attività consentono loro di osservare, toccare e riconoscere diversi alimenti derivati dal latte, sviluppando al contempo la loro curiosità.

Per i bambini più grandi (Junior, 4-10 anni) vengono proposte attività che richiedono una maggiore riflessione e creatività. Queste esperienze consentiranno loro di comprendere meglio l'origine dei prodotti lattiero-caseari e di familiarizzarsi progressivamente con il vocabolario ad essi associato.

Attività per bambini piccoli (2-4 anni)

La storia del latte: dalla mucca al bicchiere di latte

Materiale necessario

- Una copia stampata della storia «Dalla mucca al bicchiere di latte» (allegato 1)
- Una copia stampata delle illustrazioni relative alla storia (allegato 2)
- Uno spazio tranquillo e confortevole che permetta ai bambini di sedersi e osservare le immagini



Preparazione dell'attività

1. Stampare il testo della storia «Dalla mucca al bicchiere di latte».
2. Stampare le illustrazioni che accompagnano la storia.
3. Allestire un angolo lettura tranquillo, dove i bambini possano sedersi comodamente e guardare le immagini presentate durante la lettura.

Svolgimento dell'attività

1. Invitare i bambini a sedersi comodamente nell'angolo lettura.
2. Presentare brevemente l'attività spiegando che la storia permetterà di scoprire da dove viene il latte e come arriva fino a noi.
3. Leggere la storia «Dalla mucca al bicchiere di latte» mostrando le illustrazioni corrispondenti ai momenti indicati nel testo.
4. Incoraggiare i bambini a partecipare ponendo loro domande semplici (ad esempio: il verso della mucca, il colore del latte).
5. Alla fine della storia, dedicare un momento al dialogo con i bambini:
 - Cosa ricordano della storia?
 - Quali prodotti conoscono?
 - Quali sono i loro prodotti preferiti?
 - Hanno mai assaggiato latte, yogurt o formaggio?

Nota

- Questa attività può essere seguita dal gioco sensoriale sui prodotti lattiero-caseari, al fine di prolungare le esplorazioni in modo concreto e ludico.



Gioco sensoriale:

Alla scoperta dei prodotti lattiero-caseari

Introduzione all'attività

Questa attività può essere proposta al termine della storia «Dalla mucca al bicchiere di latte», per consentire ai bambini di collegare ciò che hanno ascoltato con i prodotti che osserveranno, toccheranno e assaggeranno.

Materiale necessario

Per la parte 1: Alla scoperta delle consistenze

- Diversi prodotti con consistenze diverse: latte, yogurt naturale, formaggio fresco (es. cottage cheese, ricotta), formaggio a pasta molle (ad es. formaggella mozzarella e büscion), formaggio a pasta dura (ad es. Formaggio d'Alpe, Sbrinz e Gruyères)
- Piccole ciotole o coppette per ogni alimento
- Cucchiari
- Asciugamani o tovaglioli per pulirsi le mani



Per la parte 2: Osservazione della trasformazione del latte in schiuma

- 1 dl di latte
- Un montalatte o una frusta elettrica
- Un recipiente trasparente affinché i bambini possano osservare la trasformazione

Per la parte 3 (facoltativa): Alla scoperta degli odori (per i più avventurosi)

- Diversi formaggi dai profumi vari (es.: formaggio d'alpe, tomme, feta, büsción, parmigiano)
- Una copia stampata della scheda di supporto (allegato 3)
- Piccoli contenitori o coppette
- Fasce o foulard per coprire gli occhi

Preparazione dell'attività

Parte 1: Alla scoperta delle consistenze

1. Disporre sul tavolo i diversi prodotti, ciascuno in una ciotolina o in un bicchierino, e prevedere un cucchiaino per ogni bambino.
2. Invitare i bambini a lavarsi le mani prima di iniziare l'attività.
3. Predisporre un cucchiaino per ogni prodotto in modo da consentire ai bambini di toccare o manipolare le consistenze.
4. Mettere a disposizione asciugamani o tovaglioli per pulirsi le mani al termine dell'attività.

Parte 2: Osservazione della trasformazione del latte

1. Versare 1 dl di latte in un recipiente trasparente.
2. Preparare il montalatte o la frusta.
3. Far sedere i bambini attorno al tavolo in modo che possano osservare la trasformazione del latte.

Parte 3: Alla scoperta degli odori

1. Tagliare i formaggi a pezzetti e metterli nelle coppette.
2. Preparare una benda per ogni bambino (o per un bambino alla volta).
3. Far sedere i bambini attorno a un tavolo in un ambiente tranquillo.

Svolgimento dell'attività

Parte 1: Alla scoperta delle consistenze

1. Disporre sul tavolo i diversi prodotti, ciascuno in una ciotolina o in un bicchierino, e prevedere un cucchiaino per ogni bambino.
2. Invitare i bambini a lavarsi le mani prima di iniziare l'attività.
3. Radunare i bambini attorno al tavolo e presentare i diversi prodotti.
4. Spiegare che l'attività consiste nell'osservare e scoprire le consistenze dei prodotti.
5. Invitare i bambini a prelevare una piccola quantità di ciascun prodotto con un cucchiaino, poi a toccare con un dito ciò che si trova nel cucchiaino per esplorarne la consistenza.
6. Incoraggiare i bambini a osservare e descrivere le differenze tra i prodotti:
 - È liquido o denso?
 - È liscio, cremoso o granuloso?
7. Una volta che i bambini hanno esplorato tutti i prodotti, proporre di classificarli in ordine dal più liquido al più denso.
8. Se i bambini lo desiderano, proporre poi di assaggiare i diversi prodotti per completare la scoperta sensoriale.

Note

- Per limitare lo spreco alimentare, si raccomanda di utilizzare piccole quantità di ciascun prodotto.
- I bambini manipolano gli alimenti con un cucchiaino, evitando così il contatto diretto con i prodotti e potendo successivamente consumarli, se lo desiderano.

Parte 2: Trasformazione del latte in schiuma

1. Mostrare ai bambini il bicchiere di latte e spiegare che anche il latte può cambiare forma.
2. Con l'aiuto di un montalatte o di una frusta, mescolare il latte nel recipiente trasparente.
3. Invitare i bambini a osservare cosa succede: il latte diventa schiumoso.
4. Porre alcune semplici domande:
 - «Cosa vedete apparire?»
5. Invitare i bambini a toccare la schiuma con le dita.
6. Se i bambini lo desiderano, proporre poi di assaggiare la schiuma di latte.

Nota

- L'attività può essere svolta in piccoli gruppi per favorire l'osservazione e la partecipazione di ciascuno.

Parte 3: Alla scoperta degli odori

1. Spiegare ai bambini che scopriranno i prodotti lattiero-caseari con l'olfatto.
2. Chiedere a un bambino di chiudere gli occhi o di bendarli.
3. Avvicinare delicatamente un formaggio al suo naso.
4. Invitare il bambino ad annusare e a descrivere l'odore utilizzando le domande e le parole proposte nella scheda (allegato 3).
5. Chiedere al bambino se riconosce l'alimento o se desidera indovinare.
6. Ripetere l'attività con diversi formaggi e con gli altri bambini.
7. Se i bambini lo desiderano, proporre poi di assaggiare i diversi formaggi.

Note

- Questa attività va proposta ai bambini che lo desiderano.
- Adattare il numero di formaggi per non sovraccaricare i bambini.
- Prediligere profumi vari ma non troppo intensi, affinché l'esperienza rimanga piacevole.

Attività per bambini (Junior, 4-10 anni)

Ricostruisci il percorso del latte!

Materiale necessario

- Una copia stampata delle schede illustrate che rappresentano le diverse tappe del percorso del latte (allegato 4)
- Una superficie piana (tavolo o tappeto) su cui disporre le schede
- Una copia stampata della versione modello del percorso del latte per l'educatore o l'educatrice



Preparazione dell'attività

1. Stampare e ritagliare le schede che rappresentano le diverse fasi del percorso del latte.
2. Mescolare le schede prima dell'attività.
3. Predisporre uno spazio in cui i bambini possano osservare e maneggiare le immagini con facilità.

Svolgimento dell'attività

1. Presentare le schede ai bambini e spiegare che rappresentano il percorso del latte.
2. Osservare insieme le diverse immagini e descrivere ciò che si vede.
3. Invitare i bambini a rimettere le immagini nell'ordine del percorso del latte.
4. Una volta disposte le schede, ripercorrere insieme le tappe e spiegare brevemente ogni momento del percorso.
5. Concludere chiedendo ai bambini quali prodotti lattiero-caseari conoscono o preferiscono.

Note

- Adattare il numero di immagini in base all'età dei bambini:
 - Per i bambini dai 4 ai 6 anni, si raccomanda di utilizzare solo 6 immagini che rappresentino le fasi principali del percorso del latte:
 1. La mucca nel prato
 2. La mungitura della mucca
 3. Il camion che trasporta il latte
 4. Il caseificio
 5. Il negozio
 6. I bambini che consumano i prodotti lattiero-caseari
 - Per i bambini dai 6 ai 10 anni, l'attività può essere resa più complessa utilizzando le 10 immagini.

Questa attività può essere svolta in piccoli gruppi per favorire lo scambio di idee.

Fai da te: bustina in Tetra-Pak¹

Materiale necessario

- Una copia stampata delle fasi del kit per ogni bambino e ogni educatore/educatrice (allegato 5)
- Un cartone di latte vuoto e pulito per ogni bambino
- Un paio di forbici
- Un righello
- Un pennarello
- Una cucitrice
- Una striscia di velcro



Preparazione dell'attività

1. Stampare il numero adeguato di copie dell'allegato 5.
2. Recuperare e lavare accuratamente diversi cartoni del latte vuoti.
3. Lasciare asciugare completamente i cartoni prima dell'attività.
4. Procurarsi il materiale necessario: forbici, righello, pennarello, cucitrice, velcro e materiale per decorare, se lo si desidera.
5. Predisporre uno spazio di lavoro protetto, con un tavolo sufficientemente grande affinché i bambini possano maneggiare e decorare la loro creazione.

Svolgimento dell'attività

1. Mostrare ai bambini il cartone del latte vuoto e spiegare che verrà trasformato in una bustina.
2. Eseguire le diverse fasi di piegatura, ritaglio e assemblaggio seguendo le istruzioni dell'allegato 5.
3. Accompagnare i bambini durante tutta l'attività in base alla loro età e alle loro capacità.
4. Una volta assemblata la bustina, proporre ai bambini di decorarla, se lo desiderano.

¹Attività ispirata a una scheda didattica proposta da Swissmilk.

«Indovina chi sono?» versione prodotti lattiero-caseari

Materiale necessario

- Una copia stampata delle schede illustrate del gioco che raffigurano diversi prodotti lattiero-caseari (allegato 6)
- Una copia stampata della scheda di supporto per l'educatore/educatrice contenente esempi di indizi per ciascun prodotto (allegato 7)
- Uno spazio in cui i bambini possano riunirsi

Preparazione dell'attività

1. Stampare e ritagliare le schede illustrate e la scheda di supporto.
2. Prevedere un mazzo di schede per ogni gruppo.
3. Formare piccoli gruppi di 3 bambini.
4. L'educatore conserva la scheda degli indizi per poter aiutare se necessario.

Svolgimento dell'attività

1. Un bambino per gruppo pesca una scheda e osserva l'immagine.
2. Senza mostrare la scheda agli altri bambini, fornisce degli indizi per far loro indovinare il prodotto.
3. Gli altri bambini devono indovinare di quale prodotto lattiero-caseario si tratta.
4. Quando viene data la risposta corretta, un altro bambino pesca una scheda.
5. L'attività prosegue finché non saranno state utilizzate tutte le schede.



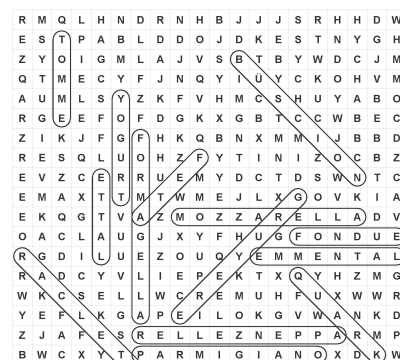
Note

- Per i bambini dai 4 ai 6 anni, è possibile ridurre il numero di schede utilizzate per semplificare l'attività.
- Per i bambini dai 6 ai 10 anni, è possibile utilizzare tutte le schede.
- Se i bambini hanno difficoltà a trovare gli indizi, l'educatore può guidarli utilizzando la scheda degli indizi.

Alla ricerca dei prodotti lattiero-caseari!

Materiale necessario

- Copie stampate del crucipuzzle sul tema dei prodotti lattiero-caseari per ogni bambino (allegato 8).
- Matite o pennarelli.
- Una copia stampata della griglia di correzione per l'educatore/educatrice (allegato 9).



Preparazione dell'attività

1. Stampare un crucipuzzle per ogni bambino.
2. Predisporre matite o pennarelli per cerchiare le parole trovate.

Svolgimento dell'attività

1. Spiegare ai bambini che nel crucipuzzle sono nascosti diversi prodotti lattiero-caseari.
2. Invitare i bambini a cercare le parole in orizzontale, in verticale o in diagonale.
3. Quando i bambini trovano una parola, possono cerchiarla o colorarla.
4. Al termine del gioco, rileggere insieme le parole trovate e discutere dei prodotti lattiero-caseari corrispondenti.



Ricette a base di prodotti lattiero-caseari

Vi proponiamo una selezione di ricette semplici e gustose a base di latte e prodotti lattiero-caseari. Queste preparazioni possono essere realizzate dal personale educativo per la merenda, ma possono anche trasformarsi in vere e proprie attività culinarie da condividere con i bambini. A seconda della loro età, delle loro capacità e dei loro desideri, i bambini possono partecipare ad alcune fasi come mescolare, versare, spalmare, decorare o unire gli ingredienti. Questi momenti in cucina sono l'occasione per scoprire i prodotti lattiero-caseari in modo diverso, stimolare la curiosità alimentare e trasmettere il piacere di realizzare con le proprie mani. Ogni ricetta è pensata per 10 bambini per facilitare l'organizzazione all'interno delle strutture di accoglienza e consentire di adattare facilmente le quantità in base al numero di bambini presenti.

Bircher müsli mela-cannella:

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 15 - 30 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 500 g di quark naturale
- 4 dl di latte
- 250 g di fiocchi d'avena fini
- 4 mele
- 1-2 cucchiaini di cannella in polvere
- Facoltativo: 1-2 cucchiai di purea di mele senza zuccheri aggiunti per una consistenza più morbida



Occorrente

- 1 insalatiera capiente
- 1 pelapatate
- 1 grattugia
- 10 ciotoline
- 1 cucchiaio di legno o un grande cucchiaio

Preparazione

1. Versare il quark e il latte nell'insalatiera.
2. Aggiungere i fiocchi d'avena e mescolare bene.
3. Sbucciare le mele, se necessario, quindi grattugiarle finemente.
4. Aggiungere le mele grattugiate nell'insalatiera.
5. Aggiungere la cannella in polvere.
6. Mescolare accuratamente fino ad ottenere un composto omogeneo.
7. Lasciare riposare in frigorifero per 15-30 minuti affinché i fiocchi diventino morbidi.
8. Servire in piccole ciotoline.

Note

- Per ottenere una consistenza ancora più liscia e morbida, è possibile aggiungere un po' di purea di mele.
- La ricetta può essere preparata insieme ai bambini, chiedendo loro di versare, mescolare o aiutare ad aggiungere gli ingredienti in base alle loro capacità.

Salsine e bastoncini di verdura

Tempo di preparazione: 15 minuti

Bastoncini di verdura

Ingredienti (per 10 bambini)

- 2 cetrioli
- 4 carote
- 2 peperoni

Preparazione

1. Lavare le verdure e sbucciarle se necessario.
2. Tagliare le verdure a bastoncini.
3. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.



Salsina al cetriolo

Ingredienti (per 10 bambini)

- 250 g di yogurt naturale
- 250-300 g di cetriolo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe

Occorrente

- 1 grattugia
- 1 ciotola
- 1 cucchiaino per mescolare
- 1 coltello
- 1 tagliere

Preparazione

1. Grattugiare il cetriolo.
2. Strizzare leggermente il cetriolo grattugiato per eliminare l'acqua in eccesso.
3. In una ciotola, mescolare lo yogurt e il cetriolo grattugiato.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Salare e pepare leggermente.
6. Mescolare bene e conservare in frigorifero fino al momento di servire.
7. Servire la salsina con i bastoncini di verdura.



Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 250 g di yogurt naturale
- 75 g di feta
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Occorrente

- 1 ciotola
- 1 cucchiaio
- 1 coltello
- 1 tagliere
- 1 forchetta

Preparazione

1. Sbriciolare la feta con una forchetta.
2. In una ciotola, mescolare lo yogurt e la feta.
3. Aggiungere l'olio d'oliva.
4. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.
6. Servire la salsina con i bastoncini di verdura.



Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 250 g di yogurt bianco
- ½ barbabietola grande cotta
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale e pepe

Occorrente

- 1 frullatore
- 1 ciotola
- 1 coltello
- 1 tagliere
- 1 cucchiaino

Preparazione

1. Tagliare la barbabietola cotta a pezzetti.
2. Mettere i pezzetti di barbabietola in un frullatore.
3. Aggiungere lo yogurt e il succo di limone.
4. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
5. Salare e pepare a piacere.
6. Conservare in frigorifero prima di servire.
7. Servire la salsina con i bastoncini di verdura.



Milkshake pera banana

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 5 pere ben mature
- 3 banane ben mature
- 1 l di latte
- 250 g di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di cannella in polvere (facoltativo)

Occorrente

- 1 frullatore
- 1 coltello
- 1 tagliere
- 1 misurino
- 1 brocca capiente

Preparazione

1. Lavare le pere e sbucciarle se necessario.
2. Sbucciare le banane.
3. Tagliare la frutta a pezzi.
4. Mettere i pezzi di pera e banana nel frullatore.
5. Aggiungere il latte e lo yogurt naturale.
6. Aggiungere la cannella, se lo si desidera.
7. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
8. Servire subito ben freddo.



Tartine fantasiose con cottage cheese

Tempo di preparazione: 5-10 minuti

Ingredienti

- Pane integrale o pane rustico
- Cottage cheese
- Verdure crude di stagione
- Frutta di stagione
- Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, erba cipollina o menta)

Occorrente

- Coltelli
- Tagliere
- Piatti
- Cucchiari

Preparazione

1. Spalmare uno strato di cottage cheese su ogni fetta di pane.
2. Tagliare i ravanelli a rondelle sottili.
3. Tagliare a metà i pomodorini.
4. Lavare la frutta e le erbe aromatiche fresche.
5. Decorare le fette di pane per creare faccine o forme divertenti:
 - I ravanelli possono diventare occhi
 - I pomodorini possono diventare un fiore
 - La frutta può servire da naso o da guance
 - Le erbe aromatiche possono servire da capelli o da steli

Note

- Preferire, per quanto possibile, frutta e verdura di stagione.
- Non utilizzare pomodorini interi per evitare un rischio di soffocamento per i bambini piccoli.
- I bambini possono partecipare aiutando a decorare le fette di pane.



Gelato fatto in casa al lampone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 400 g di lamponi surgelati
- 500 g di quark magro
- 100 ml di latte
- 5 cucchiaini di zucchero

Occorrente

- 1 frullatore
- 1 ciotola capiente
- 1 cucchiaio per ogni bambino e per ogni educatore o educatrice
- 1 spatola
- Ciotoline o bicchierini per servire

Preparazione

1. Mettere i lamponi surgelati nel frullatore.
2. Aggiungere il quark magro, il latte e lo zucchero.
3. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia, omogenea e ben cremosa.
4. Distribuire il composto in piccole ciotole o bicchierini.
5. Servire immediatamente.



Spiedini di formaggio e frutta di stagione

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti (per 10 bambini)

- 150 g di Gruyère
- 150 g di Emmentaler
- 2 pere ben mature
- 2 mele ben mature
- 4 fichi freschi ben maturi

Occorrente

- 1 coltello
- 1 tagliere
- Piccoli spiedini o bastoncini corti



Preparazione

1. Lavare la frutta.
2. Tagliare i formaggi a cubetti.
3. Tagliare le pere e i fichi a pezzetti adatti all'età dei bambini.
4. Formare dei piccoli spiedini alternando un pezzetto di frutta e un pezzetto di formaggio.
5. Servire subito.

Note

- Preferire, per quanto possibile, frutta di stagione, ben matura e morbida, per facilitare la degustazione.
- Non utilizzare pomodorini né uva intera, poiché presentano un rischio di soffocamento per i bambini piccoli.
- Per i più piccoli, è possibile proporre la ricetta senza stuzzicadenti, disponendo semplicemente i pezzetti su un piatto in modo giocoso.
- I bambini possono partecipare infilando i pezzetti con l'aiuto di un adulto o scegliendo l'ordine degli alimenti.

Allegato 1.

Storia: Dalla mucca al bicchiere di latte

(Mostrare l'immagine della mucca nel prato)

C'era una volta una mucca che viveva in una bella fattoria. Si chiamava Margherita.

Margherita trascorreva le sue giornate nel prato a mangiare erba verde e a bere acqua fresca insieme a tutte le sue amiche della fattoria.

E sapete che verso fa la mucca? Muu!

Quando arriva il momento della mungitura, le mucche vanno in un posto speciale della fattoria.

Questo posto si chiama sala di mungitura.

(Mostrare l'immagine della mungitura con la macchina)

Lì, il contadino o la contadina usa una macchina per raccogliere il latte.

Il latte di diverse mucche viene raccolto insieme.

Guardate bene... di che colore è il latte?

(Mostrare l'immagine del camion del latte)

Poi un grande camion arriva alla fattoria.

Viene a prendere il latte per portarlo in viaggio.

Il camion percorre la strada fino a un posto speciale.

(Mostrare l'immagine del caseificio)

Questo posto si chiama caseificio.

È lì che il latte viene controllato e poi trasformato.

(Mostrare l'immagine della trasformazione del latte)

Con il latte si possono preparare tante cose buone.

Si può fare lo yogurt... e anche il formaggio!

(Mostrare l'immagine dello yogurt)

Ecco un vasetto di yogurt.

Lo yogurt è dolce e cremoso.

A chi piace lo yogurt?

(Mostrare l'immagine dei formaggi)

Con il latte si può anche fare il formaggio.

Ci sono tantissimi formaggi diversi: grandi, piccoli, dal sapore delicato o più forte.

(Mostrare l'immagine del negozio)

Poi, i prodotti lattiero-caseari vengono distribuiti nei negozi.

Sugli scaffali si vedono latte, yogurt e formaggio.

Le famiglie vengono a fare la spesa.

(Mostrare l'immagine dei bambini che mangiano)

Un giorno, due bambini arrivano al negozio con la loro famiglia.

Per merenda, scelgono un bicchiere di latte e uno yogurt.

La bambina beve il suo latte.

Il bambino mangia il suo yogurt.

Sorridono... perché è buonissimo!

(Mostrare nuovamente l'immagine della mucca)

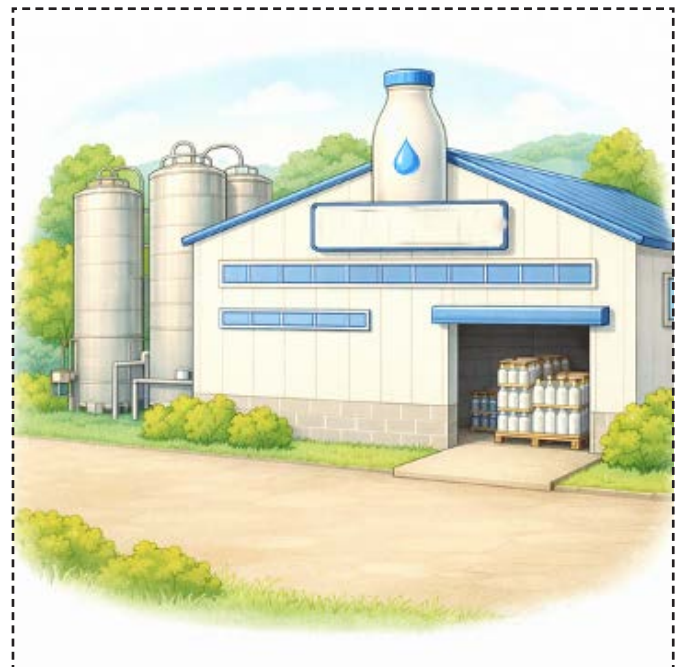
E nel frattempo, nella fattoria, Margherita e le sue amiche continuano tranquillamente a mangiare l'erba nel loro prato.

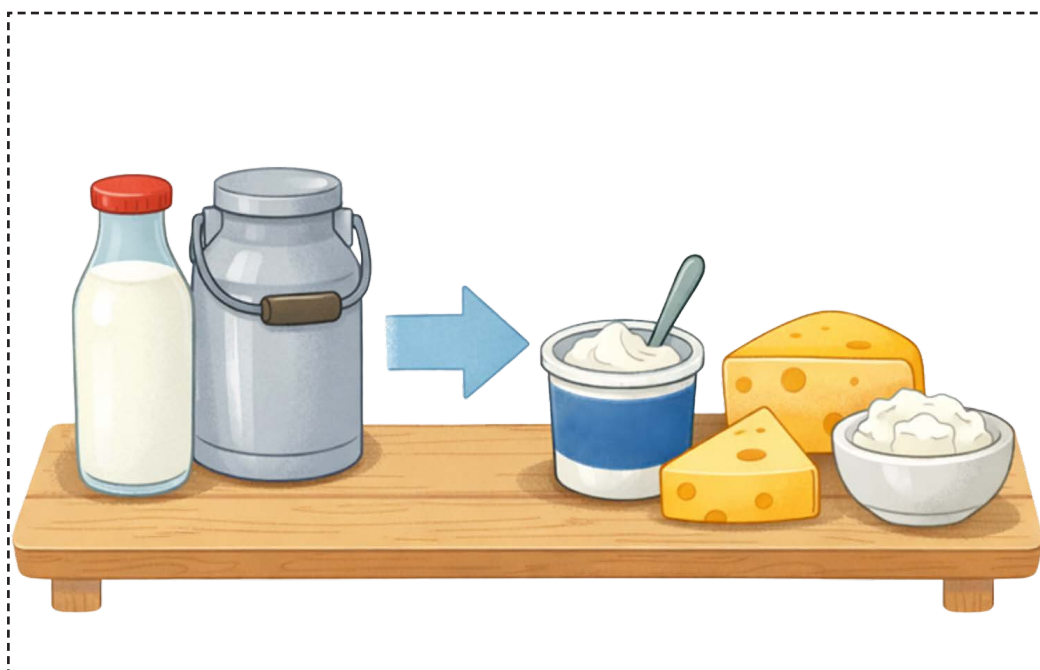
Grazie a loro, il latte può compiere questo lungo viaggio... dalla fattoria fino alla merenda dei bambini.

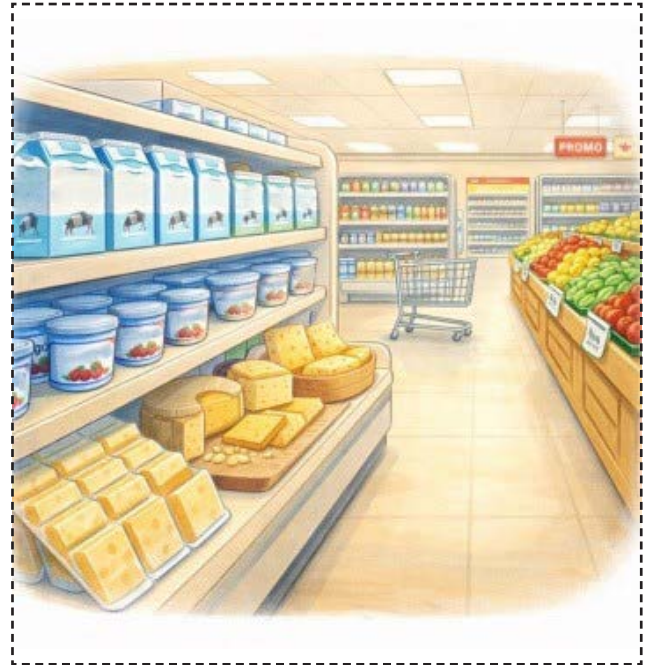
Allegato 2.

Illustrazioni relative alla storia «Dalla mucca al bicchiere di latte»
in ordine cronologico ✂









Allegato 3.

Elenco di parole utili per descrivere gli odori

L'odore è...

- Delicato
- Leggero
- Intenso

Cosa provo

- È piacevole
- È sorprendente

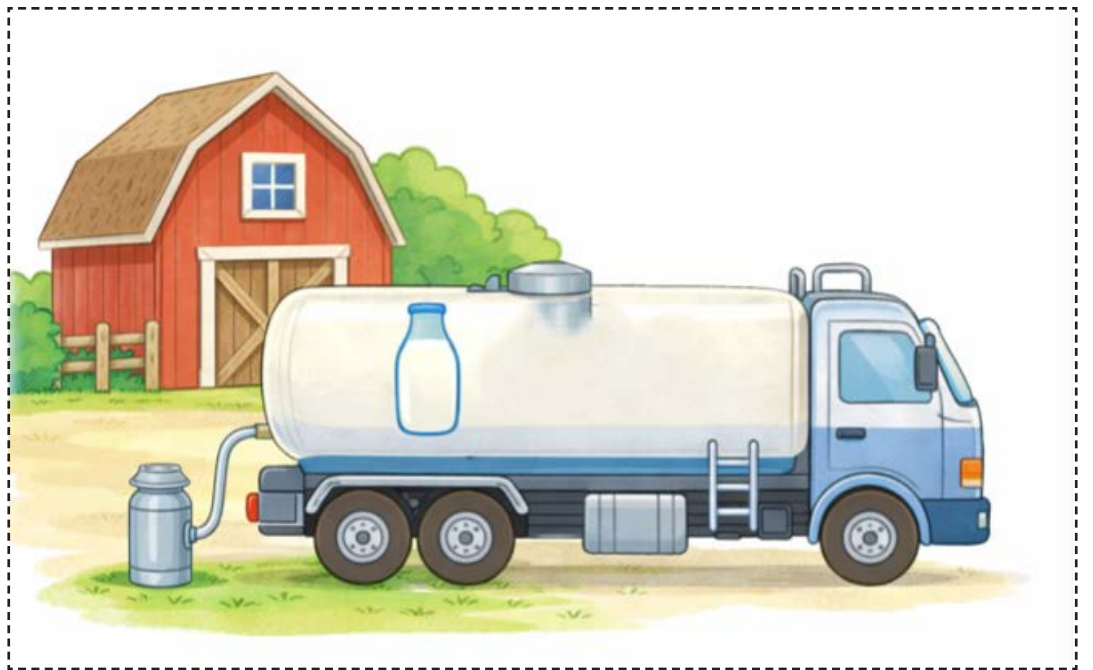
Per parlare dell'odore

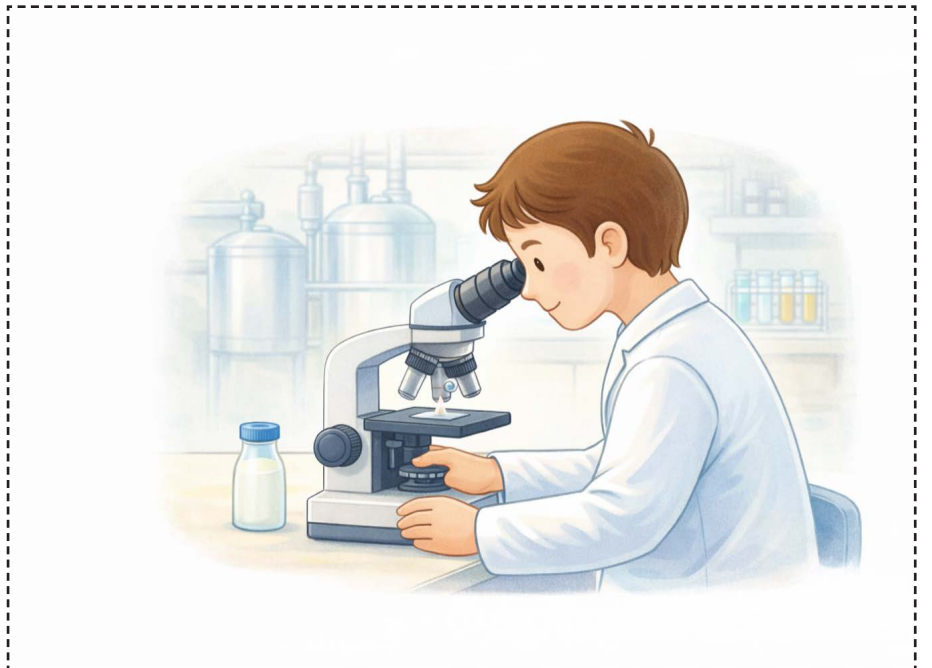
- Profuma di...
- Mi fa pensare a...

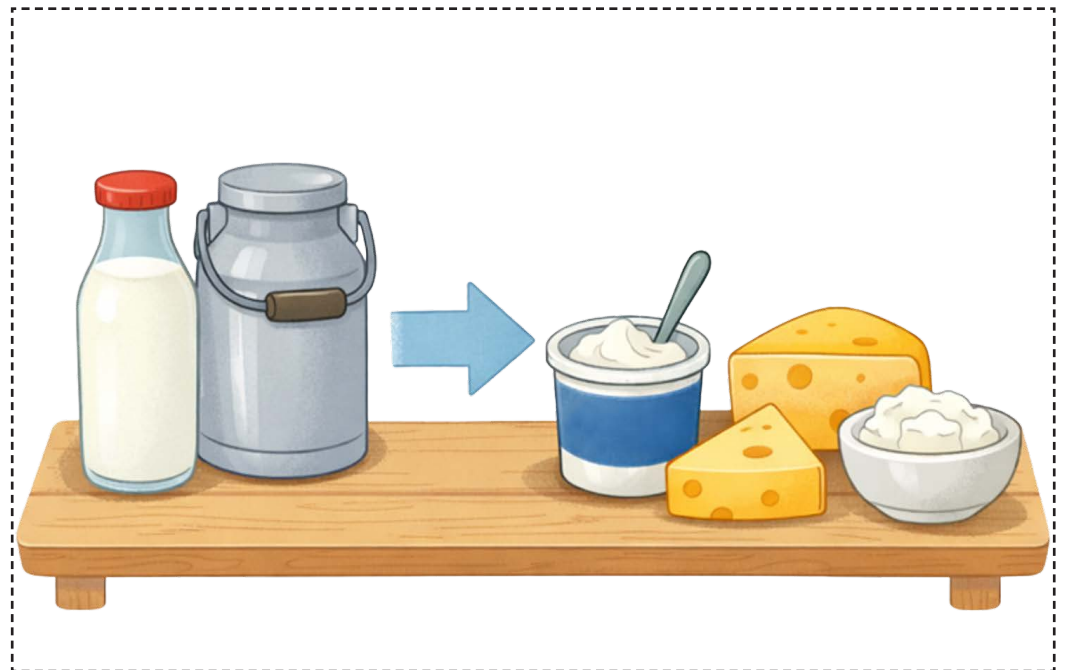
Allegato 4.

Schede delle tappe nell'ordine del percorso del latte ✂











Allegato 5.

Fasi di produzione della bustina in Tetra Pak

1. Procurarsi cartoni del latte vuoti e puliti

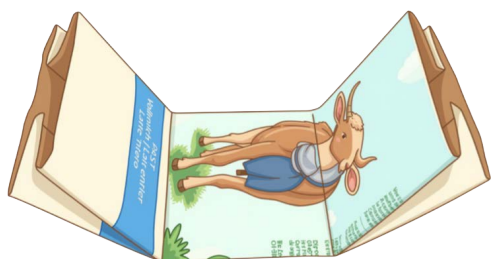


2. . Con le forbici, tagliare la parte superiore e quella inferiore del cartone del latte, in modo da ottenere una forma dritta, aperta su entrambi i lati.



3. Piegare i due lati lunghi del cartone verso l'interno, quindi appiattire delicatamente il tutto.

4. Misurare la lunghezza del cartone appiattito e dividerla in tre parti uguali. Segnare i punti di riferimento con un pennarello, quindi tracciare le linee di piegatura.



5. Piegare il cartoncino seguendo le linee tracciate in modo da formare tre parti.



6. Ritagliare la parte superiore sul davanti e sui lati, lasciando il fondo attaccato per formare il risvolto della bustina.



7. Ripiegare le due parti inferiori l'una contro l'altra per formare gli scomparti della bustina.

8. Fissare i lati con una cucitrice per mantenere la forma della bustina.



9. Incollare una striscia di velcro sotto la patta e sulla parte anteriore della bustina per poterla chiudere.

10. La bustina è pronta. Può essere decorata a piacere.

Allegato 6.

Schede «Indovina chi sono?» ✂

Il latte



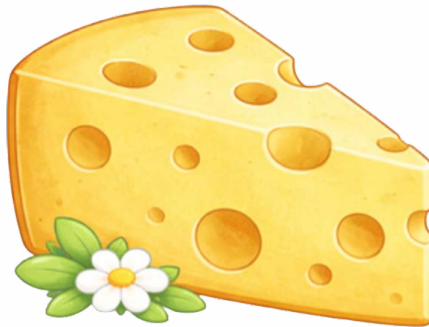
Lo yogurt



Il cottage cheese



L'emmental



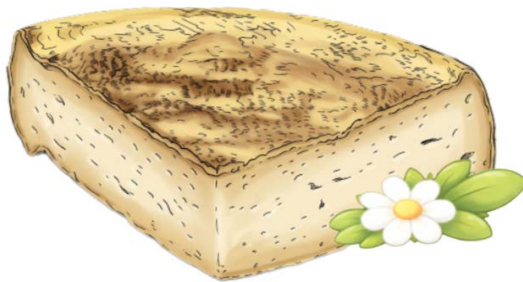
Il parmigiano



La feta



La formagella



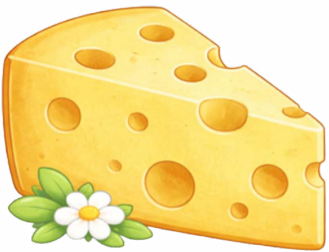
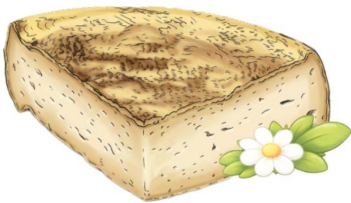
Il quark



Allegato 7.

Scheda di supporto sui prodotti lattiero-caseari con indizi per il gioco «Indovina chi sono?»

 Il latte	• Sono un liquido bianco. • Provengo dalla mucca. • Mi puoi bere a colazione. • Mi si usa per produrre formaggio e yogurt.
 Lo yogurt	• Sono fatto con il latte. • Sono cremoso. • Spesso mi si mangia con un cucchiaino. • Posso essere al naturale o con la frutta.
 Il cottage cheese	• Sono un formaggio con dei granelli. • Sono molto delicato. • Mi mangiano sia salato che dolce.

L'emmental 	• Sono un formaggio giallo a buchi. • Vengo dalla Svizzera. • Mi mangiano a pezzi o grattugiato. • Prendo il nome da una regione della Svizzera tedesca.
Il parmigiano 	• Sono un formaggio molto duro. • Spesso mi grattugiano sulla pasta. • Ho una crosta dura. • Sono italiano.
La feta 	• Sono un formaggio bianco. • Spesso vengo tagliato a cubetti. • Mi mangiano spesso nelle insalate. • Sono di origine greca. • Sono un po' salato.
La formagella 	• Sono un formaggio rotondo. • Ho una crosta intorno. • ho una pasta molle. • Mi tagliano a fette.
Il quark 	• Sono un formaggio molto fresco. • Sono molto cremoso. • Spesso mi mangiano con la frutta. • Sono in una ciotola e mi mangiano con un cucchiaino.

Allegato 8.

Crucipuzzle sui prodotti lattiero-caseari

Alla ricerca dei 14 prodotti lattiero-caseari

R	M	Q	L	H	N	D	R	N	H	B	J	J	J	S	R	H	H	D	W
E	S	T	P	A	B	L	D	D	O	J	D	K	E	S	T	N	Y	G	H
Z	Y	O	I	G	M	L	A	J	V	S	B	T	B	Y	W	D	C	J	M
Q	T	M	E	C	Y	F	J	N	Q	Y	I	Ü	Y	C	K	O	H	V	M
A	U	M	L	S	Y	Z	K	F	V	H	M	C	S	H	U	Y	A	B	O
R	G	E	E	F	O	F	D	G	K	X	G	B	T	C	C	W	B	E	C
Z	I	K	J	F	G	F	H	K	Q	B	N	X	M	M	I	J	B	B	D
R	E	S	Q	L	U	O	H	Z	F	Y	T	I	N	I	Z	O	C	B	Z
E	V	Z	C	E	R	R	U	E	M	Y	D	C	T	D	S	W	N	T	C
E	M	A	X	T	T	M	T	W	M	E	J	L	X	G	O	V	K	I	A
E	K	Q	G	T	V	A	Z	M	O	Z	Z	A	R	E	L	L	A	D	V
O	A	C	L	A	U	G	J	X	Y	F	H	U	G	F	O	N	D	U	E
R	G	D	I	L	U	E	Z	O	U	Q	Y	E	M	M	E	N	T	A	L
R	A	D	C	Y	V	L	I	E	P	E	K	T	X	Q	Y	H	Z	M	G
W	K	C	S	E	L	L	W	C	R	E	M	U	H	F	U	X	W	W	R
Y	E	F	L	K	G	A	P	E	I	L	O	K	G	V	W	A	N	K	D
Z	J	A	F	E	S	R	E	L	L	E	Z	N	E	P	P	A	R	M	P
B	W	C	X	Y	T	P	A	R	M	I	G	I	A	N	O	X	D	K	W
N	M	P	U	Z	C	T	M	Q	M	Q	B	C	I	M	O	E	L	T	O
L	V	N	X	J	E	C	E	U	L	V	U	U	V	F	C	O	K	F	X

APPENZELLER
BÜSCION
TOMME

MOZZARELLA
GRUYERE
FETA

PARMIGIANO
YOGURT

FORMAGELLA
FONDUE

EMMENTAL
LATTE

RACLETTE
QUARK

Allegato 9.

Soluzioni del crucipuzzle

Alla ricerca dei 14 prodotti lattiero-caseari

R	M	Q	L	H	N	D	R	N	H	B	J	J	J	S	R	H	H	D	W
E	S	T	P	A	B	L	D	D	O	J	D	K	E	S	T	N	Y	G	H
Z	Y	O	I	G	M	L	A	J	V	S	B	T	B	Y	W	D	C	J	M
Q	T	M	E	C	Y	F	J	N	Q	Y	I	Ü	Y	C	K	O	H	V	M
A	U	M	L	S	Y	Z	K	F	V	H	M	C	S	H	U	Y	A	B	O
R	G	E	E	F	O	F	D	G	K	X	G	B	T	C	C	W	B	E	C
Z	I	K	J	F	G	F	H	K	Q	B	N	X	M	M	I	J	B	B	D
R	E	S	Q	L	U	O	H	Z	F	Y	T	I	N	I	Z	O	C	B	Z
E	V	Z	C	E	R	R	U	E	M	Y	D	C	T	D	S	W	N	T	C
E	M	A	X	T	T	M	T	W	M	E	J	L	X	G	O	V	K	I	A
E	K	Q	G	T	V	A	Z	M	O	Z	Z	A	R	E	L	L	A	D	V
O	A	C	L	A	U	G	J	X	Y	F	H	U	G	F	O	N	D	U	E
R	G	D	I	L	U	E	Z	O	U	Q	Y	E	M	M	E	N	T	A	L
R	A	D	C	Y	V	L	I	E	P	E	K	T	X	Q	Y	H	Z	M	G
W	K	C	S	E	L	L	W	C	R	E	M	U	H	F	U	X	W	W	R
Y	E	F	L	K	G	A	P	E	I	L	O	K	G	V	W	A	N	K	D
Z	J	A	F	E	S	R	E	L	L	E	Z	N	E	P	P	A	R	M	P
B	W	C	X	Y	T	P	A	R	M	I	G	I	A	N	O	X	D	K	W
N	M	P	U	Z	C	T	M	Q	M	Q	B	C	I	M	O	E	L	T	O
L	V	N	X	J	E	C	E	U	L	V	U	U	V	F	C	O	K	F	X



Contatti e informazioni

Contatto

Fourchette verte Vaud
Unisanté
Route de la Corniche 21
1010 Lausanne
021 545 10 15
vd@fourchetteverte.ch

Fourchette verte

www.fourchetteverte.ch

Informazioni

Unisanté Alimentation

