

IL MEMORY DELLA VITAMINA C

- Osserva la tabella che riporta la quantità di vitamina C presente in frutta e verdura.

Albicocca	13	Ananas	17	Arancia bionda Valencia	38
Arancia rossa Moro	57	Arancia rossa Sanguinello	49	Arancia rossa Tarocco	55
Banana	16	Broccolo	54	Cavolfiore	59
Ciliegia	11	Clementina	54	Fiori di zucca	28
Fragola	54	Kiwi	85	Indivia	35
Lampone	25	Limone	50	Mandarino	42
Mango	28	Peperone (rosso o giallo)	166	Pompelmo	40
Rucola	110	Sedano	32	Spinaci	54

- Ritaglia da riviste o disegna tu i **24 alimenti descritti**.
- Incolla le immagini su altrettanti cartoncini.
- Prendi altri 24 cartoncini e scrivici, su ognuno, **il nome** di un alimento della tabella.
- Hai così creato **due mazzi**, ognuno formato da 24 cartoncini: uno con le immagini di frutta/verdura, l'altro con i nomi.
- Mescola i cartoncini e inizia la sfida! Il gioco si svolge come un classico **Memory**: al nome di un frutto o di una verdura bisogna accoppiare l'illustrazione corrispondente.
- Alla fine del gioco, non vince chi ha preso più carte ma chi è riuscito a raccogliere più **vitamina C**. Per controllare, basta dare un'occhiata alla tabella!



* La quantità di Vitamina C è intesa mg contenuta in 100 g.
Fonte Dati Vitamina C: CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione
www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali