

# A scuola di scienza (non magia)

## IL SUPERMERCATO DELLA FELICITÀ! MICROBIOTA, SALUTE E UMORE

Promosso da **Yakult**

### DI CHE SI TRATTA?

Inventiamo il supermercato della felicità dove i batteri che popolano l'intestino scelgono i cibi migliori per la loro dieta e per il benessere fisico e mentale di chi li ospita. Costruiremo un vero negozio in cui acquistare i cibi migliori da far mangiare al microbiota!

### COSA CI SERVE?

Scatole delle cialde del caffè o simili, bottigliette vuote di Yakult, pennarelli indelebili di colore rosso, blu, verde e giallo, occhietti adesivi, materiale di stoffa vario, fili d'erba o di piante varie, graffette colorate, stuzzicadenti, fogli colorati, bastoncini del gelato.

### COME SI FA?

Quanto tempo ci serve?

2h



Fig. 1



Fig. 2

- Dividete tutti i prodotti per tipo, scrivete su un cartello i nomi dei reparti alimentare (es.: frutta, verdura, carne, latte e latticini, ecc.) e posizionate gli alimenti nel reparto corrispondente: ecco il supermercato della felicità (fig. 2)!



Fig. 3



Fig. 4

- Piegate poi i biglietti e metteteli in un sacchetto per il sorteggio.
- Consegnate a ogni bambino una bottiglietta di Yakult. Ogni gruppo dovrà realizzare con le bottigliette il proprio speciale ceppo di batteri da personalizzare a piacimento (fig. 3 e 4).

### FASE 1

- Prendete tre scatole delle cialde del caffè o simili e decorate a piacimento con tempere e pennelli. Usate i contenitori come piani di appoggio su cui esporre gli alimenti e apritene una estremità in modo da farne una parete di appoggio (fig. 1).
- Chiedete agli alunni di portare qualche alimento da casa. Ne basterà uno per tipo, l'importante è averne di tutte le varietà possibili, prediligendo yogurt, frutta, ortaggi e verdure (es.: una mela, un limone, un finocchio, uno yogurt da bere, uno yogurt probiotico, un succo di frutta, ecc.).

### FASE 2

- Dividete i bambini in 4 gruppi e affidate a ognuno il compito di fare una piccola ricerca sulla composizione degli alimenti presenti sugli scaffali del supermercato della felicità, ricercando in particolar modo la presenza di microrganismi e di fibre.
- Preparate un bigliettino con il nome di ciascun alimento presente nel supermercato della felicità.
- Sul retro di ogni bigliettino con scritto l'alimento scrivete "l'etichetta della felicità" con la descrizione del contenuto in microrganismi (batteri, lieviti, muffe) e fibre secondo la ricerca che hanno fatto i bambini.

## IL SUPERMERCATO DELLA FELICITÀ! MICROBIOTA, SALUTE E UMORE

Promosso da **Yakult**

### COME SI FA?



Fig. 5



Fig. 6

### FASE 3

- Ogni gruppo sorteggerà un bigliettino, leggerà l'etichetta della felicità e sceglierà se dar da mangiare o meno quel tipo di alimento al suo ceppo batterico.
- Se il cibo servirà a sfamare o ad aiutare la proliferazione del microbiota (presenza di fibre e microrganismi buoni), sulla bottiglietta verrà applicata una piccola puntina gialla (fig. 5) su cui sarà disegnata una faccina felice e al suo interno verrà messo un pezzetto dell'alimento scelto (fig. 6). In caso negativo, il batterio resterà a pancia vuota e senza faccina felice.
- Vince la squadra che riempie di più la pancia del suo batterio e che colleziona più faccine felici!

Tutte le operazioni riportate vanno eseguite da un adulto o dai bambini sotto stretta sorveglianza. Gli esperimenti vanno realizzati in opportune condizioni di sicurezza. Per alcune delle sostanze necessarie agli esperimenti, si raccomanda di osservare le norme di sicurezza riportate sulla confezione.

Yakult raccomanda di smaltire correttamente i materiali utilizzati per realizzare gli esperimenti, seguendo le regole del vostro Comune e le indicazioni riportate sopra gli stessi, ove presenti.